Sentimentele

îngropate de vii nu pier niciodată...

Karol K. Truman

ADEVĂR DIVIN

Colecția VINDECARE SPIRITUALĂ

Sentimentele îngropate de vii nu pier niciodată…

de Karol K. Truman

Karol K. Truman a pus în această carte,* Sentimentele îngropate de vii nu pier niciodată… *întreaga esență a cunoașterii pe care a acumulat-o de-a lungul timpului. Ea îți explică nu doar de ce te simți așa cum te simți, ci și de unde au apărut aceste sentimente. Autoarea continuă apoi explicându-ți CUM îți poți transforma cu ușurință sentimentele nedorite, astfel încât acestea să nu îți mai afecteze procesul de creștere și de maturizare spirituală. Ce dar minunat!

„Sentimentele îngropate de vii nu pier niciodată… m-a ajutat să îmi redobândesc controlul asupra propriei vieți!"

Diana Pelt, Colorado

„Lucrez cu adolescenți, cupluri, dar și individual. Una din cele mai importante resurse pe care o folosim cu toții în activitatea noastră este cartea lui Karol Truman, *Sentimentele îngropate de vii nu pier niciodată…* Recomandăm această carte tuturor clienților noștri. De altfel, cartea are atât de multe aplicații practice care pot fi folosite zi de zi încât o folosesc toți membrii familiei mele, de la copiii mei adulți și până la fiica mea în vârstă de 12 ani. De aceea, îți recomand cu toată convingerea această carte."

Robert F. Forston
Fost președinte al Asociației Naționale a Consultanților Certificați pentru Managementul Stresului, California

„Sentimentele îngropate de vii nu pier niciodată… este una dintre cele mai bune cărți pe care le-am citit vreodată, capabilă să îți transforme complet viața. Noi o recomandăm tuturor pacienților noștri. În acest scop, suntem bucuroși să comandăm zeci de exemplare din această carte".

Dr. John Brimhall, Arizona

„Pentru toți cei interesați să obțină starea de pace interioară, care înseamnă o mai mare încredere în sine și capacitatea de a lua decizii mai bune în domeniul afacerilor și în alte domenii personale, această carte și ‚Scenariul' pe care îl oferă ea sunt absolut vitale. Clienții pe care îi consiliez își transformă rapid viața după ce renunță la vechile lor tipare comportamentale. Dizolvă-ți blocajele, alege abundența și deschide-te către viitor".

Lorin Beller, consilier în domeniul afacerilor, masterat în domeniul sănătății, New York

„Am învățat să mă cunosc pe mine însămi și am descoperit iubirea de sine. La ora actuală învăț cum să îi iubesc pe ceilalți și cum să mă las iubită de ei. Am dobândit astfel o nouă încredere în sine și o nouă prețuire de sine. Mi-am îmbunătățit astfel relația cu copiii mei și cu fostul meu soț. De când am eliminat sentimentele și energia negativă din viața mea, am slăbit 25 de kilograme. De asemenea, am învățat că este normal să îți îngădui să simți, inclusiv durerea. Cine nu simte nimic, nu trăiește. Personal, IUBESC viața și gândul că o pot împărtăși cu ceilalți mă umple de entuziasm. Apreciez sincer această lucrare și munca pe care a depus-o autoarea pentru scrierea ei."

R.L., California

„După o copilărie în care am fost abuzată sexual și emoțional, am ajuns dependentă de relațiile dezastruoase și de tot felul de probleme în toate celelalte domenii ale vieții mele. ‚Scenariul' pe care l-am descoperit în această carte mi-a schimbat complet viața în numai câteva luni. Îi sunt recunoscătoare autoarei".

Linda B., Wisconsin

www.healingfeelings.com

ISBN 978-606-8080-03-1
9 786068 080031

www.divin.ro
pentru SUFLET, MINTE *și* TRUP

„Sentimentele îngropate de vii nu pier niciodată...”

„Sentimentele îngropate de vii nu pier niciodată...”

Karol K. Truman

Traducerea din limba engleză:
Cristian HANU

ADEVĂR DIVIN

Brașov, 2009

Editura ADEVĂR DIVIN

Braşov, Str. Zizinului, nr. 48, parter, ap. 7,
cod 500414, O.P. 12
Mobil: 0722.148.983 *sau* 0727.275.877;
Telefon / Fax: 0368.462.076 *sau* 0268.324.970
E-mail: contact@divin.ro *sau* contact@secretul.tv
Pe site-ul editurii găsiţi şi alte cărţi pentru suflet:
www.divin.ro
Site: **www.secretul.tv**
Yahoo! Group: **adevardivin**

Copyright © 2007 *Editura* ADEVĂR DIVIN.
Originally published as „FEELINGS BURIED ALIVE NEVER DIE...", by Karol K. Truman.
Copyright © by Olympus Distributing, LLC., Original English Language Publication by Olympus Distributing, LLC.
Published by arrangement with Olympus Distributing, LLC.
Toate drepturile asupra prezentei ediţii în limba română aparţin în exclusivitate *Editurii* ADEVĂR DIVIN.

Descrierea CIP a Bibliotecii Naţionale a României
TRUMAN, KAROL K.
Sentimentele îngropate de vii nu pier niciodată / Karol K. Truman; trad.: Cristian Hanu. - Braşov: Adevăr Divin, 2009
ISBN 978-606-8080-03-1

I. Hanu, Cristian (trad.)

159.9

Editor: Cătălin PARFENE
Copertă: Cătălin DAVID
Corectură: Elena MÁLNAI

Tipar: S.C. Gridsolo Print Company S.R.L.
Tel. / Fax: 0268.313.355 | www.gsprint.ro

Dedicație

Această carte este dedicată tuturor celor care caută pacea interioară şi darul bucuriei de a trăi, care le aparţin de drept, prin însuşi faptul că există.

Mulțumiri

Dragului meu tată, plecat dintre noi... pentru natura lui blândă și pentru iubirea și acceptarea necondiționate pe care mi le-a arătat întotdeauna.

Bunei mele mame, pentru curajul pe care mi l-a transmis, de a căuta întotdeauna răspunsuri și acea încredere în sine care m-a ajutat să merg mai departe.

Iubitului meu soț, Delmont, pentru rolul pe care l-a jucat în procesul de echilibrare a multora dintre sentimentele mele... pentru iubirea și sprijinul lui, și pentru răbdarea de care a dat dovadă cu mine.

Minunaților noștri copii, Dan, Rhonda, Gina și Boyd; nurorilor noastre, Wendee și Sandy; și ginerilor noștri, Scott și Thomas, pentru frumusețea lor sufletească și pentru atenția pe care mi-au acordat-o de-a lungul anilor în care am căutat aceste adevăruri și în care am descoperit aceste răspunsuri.

Față de Carolyn Lybbert îmi exprim recunoștința eternă pentru faptul că a împărțit cu mine „scenariul" original într-un moment atât de crucial al vieții mele și pentru faptul că a fost alături de mine încă de la început, dar mai ales în perioada în care mi-am prelucrat, mi-am rezolvat și mi-am vindecat atâtea emoții.

Prietenei mele, Margot Bingham, pentru faptul că mi-a prezentat-o pe Carolyn și pentru contribuția ei decisivă în timpul procesului prin care am învățat atâtea lucruri despre sentimente, gânduri și emoții, și mai ales despre felul în care acestea ne influențează viața.

Lui Joyce Davis, pentru că mi-a permis să îi folosesc calculatorul și să stau acasă la ea în perioada în care am scris manuscrisul original, pentru eforturile ei neobosite și pentru

nenumăratele ore petrecute pentru a edita şi pentru a corecta această carte. Pentru ospitalitatea ei, pentru faptul că mi-a dat de mâncare şi pentru numeroasele sarcini epuizante pe care şi le-a asumat în timpul lucrului la acest proiect. Fără ea, această carte nu ar exista. Pentru toate acestea, nu îi pot mulţumi îndeajuns!

Lui Don Davis, soţul lui Joyce, pentru că a acceptat să îşi împartă casa şi calculatorul cu mine, precum şi pentru nenumăratele ore pe care şi le-a sacrificat împreună cu soţia lui în vederea editării acestei cărţi (de asemenea, familiei lui Joyce).

Lui Marlene Yardley, pentru iubirea, sprijinul, încurajările şi prietenia ei. Pentru încrederea ei în mine şi în importanţa răspândirii acestor informaţii. Pentru timpul pe care mi l-a acordat şi pentru ajutorul ei nepreţuit, care a permis apariţia acestei cărţi.

Multor altor oameni pe care nu îi voi numi şi care au răspuns apelului meu, ajutându-mă de-a lungul diferitelor etape ale scrierii acestei cărţi... Tuturor, le transmit recunoştinţa mea cea mai profundă.

Lui Nancy Peterson, pentru răbdarea de care a dat dovadă şi pentru eforturile ei neostoite în vederea realizării unei coperte inspirate.

Nenumăraţilor medici şi terapeuţi care preţuiesc valoarea acestor informaţii şi care au permis distribuirea acestei cărţi prin birourile lor. Vă mulţumesc tuturor pentru că aţi recomandat această lucrare colegilor, pacienţilor şi clienţilor voştri.

Nenumăraţilor oameni care au testat timp de mai mulţi ani principiile descrise în această carte, confirmând astfel eficienţa instrumentelor prezentate în ea şi capacitatea lor de a schimba viaţa omului. Am învăţat atât de multe lucruri de la voi! Vă sunt recunoscătoare pentru email-urile, telefoanele şi scrisorile voastre.

Mai presus de orice, îi mulţumesc lui Dumnezeu Tatăl, care mi-a permis să experimentez în această viaţă „durerea" necesară

pentru a căuta soluţiile în interiorul meu, desăvârşindu-mi astfel călătoria vieţii. Această călătorie m-a învăţat şi continuă să mă înveţe valoarea înţelegerii profunde şi a iubirii necondiţionate, furnizându-mi o bucurie şi o fericire pe care nu le-aş fi putut experimenta altfel. Mă închin în faţa iubirii Lui faţă de mine şi faţă de voi, şi îi voi slăvi numele de-a pururi!

Cuprins

Introducere 13
Capitolul 1: Limbajul sentimentelor 15
Capitolul 2: Vibraţiile energetice 25
Capitolul 3: Unde încep sentimentele 41
Capitolul 4: Cum ne influenţează viaţa sentimentele noastre 63
Capitolul 5: Importanţa focalizării mentale 81
Capitolul 6: Eliminarea iluziilor 91
Capitolul 7: De unde începem 117
Capitolul 8: Principalele sentimente 139
Capitolul 9: Pur şi simplu „este" 153
Capitolul 10: Educaţia din primii ani de viaţă 159
Capitolul 11: Acceptă-ţi sentimentele într-un mod responsabil 175
Capitolul 12: Cum te înţelegi cu ceilalţi 183
Capitolul 13: Când sentimentele rămân nerezolvate 189
Capitolul 14: Eliberează-te de stres 203
Capitolul 15: Eliminarea factorilor de stres 211
Capitolul 16: Bucură-te de momentul prezent 225
Capitolul 17: Lista sentimentelor 231
Capitolul 18: Sentimente care ne predispun la boli 273
Capitolul 19: Profeţiile care se îndeplinesc singure... 331
Capitolul 20: O existenţă mai armonioasă 339
Capitolul 21: Eliberarea sufletului 347

Rugăciunea Sfântului Francisc din Assissi 359
Despre autoare 361

Introducere

Oriunde aş privi, văd oameni din toate categoriile sociale care experimentează conflicte şi greutăţi aparent insurmontabile. Mulţi dintre ei încearcă să scape de durerea generată de aceste provocări, căutând alinare. Unii o găsesc şi reuşesc să îşi reducă durerea prin cunoştinţele şi înţelegerea pe care le acumulează şi care îi ajută să îşi ducă la bun sfârşit călătoria vieţii.

Am avut eu însămi partea mea de provocări. În anul 1984 am primit însă un dar minunat, un „instrument" magic care m-a ajutat instantaneu să îmi schimb viaţa într-o manieră cât se poate de pozitivă. Toţi membrii familiei mele, prietenii şi clienţii mei care au aplicat acest „instrument" au reuşit să îşi schimbe semnificativ viaţa.

Nu intenţionez să îţi spun că acest „instrument" îţi va rezolva absolut toate problemele sau că nu va mai trebui să înveţi şi alte lucruri după ce vei afla cum poţi folosi acest „instrument". Călătoria merge mai departe, iar cunoaşterea este nemărginită. Pot să-ţi confirm însă un lucru: prin folosirea acestui „instrument", eu am reuşit să scap de circa 90% din negativitatea şi din programele eronate care mi-au afectat viaţa. Am ajuns să mă bucur astfel de o mare seninătate, de iubire, de mulţumire, de pace şi de bucurie. De aceea, doresc să împărtăşesc cu tine această cunoaştere. Acest „instrument" are potenţialul de a ţi se revela, DACĂ... eşti pregătit să îţi accepţi în mod responsabil sentimentele, gândurile şi convingerile.

Speranţa mea sinceră este că vei avea dorinţa sinceră şi motivaţia de a integra acest „instrument" în viaţa ta, ajungând

astfel să înţelegi mai bine cine eşti.

Îţi doresc să ai parte de o călătorie a vieţii la fel de minunată şi de satisfăcătoare ca a mea. Îţi doresc să te eliberezi de sentimentele, gândurile şi convingerile negative care te-au făcut să experimentezi atâta durere.

Capitolul 1

Limbajul sentimentelor

Dintre toate limbajele lumii, cel în care omul învaţă cel mai greu să comunice este limbajul sentimentelor. Una din marile provocări ale statutului de fiinţă umană este comunicarea eficientă cu oamenii care au emoţii intense. Dar poate cea mai semnificativă provocare cu care ne confruntăm cu toţii este aceea de a comunica în mod coerent cu noi înşine.

Nu ai simţit niciodată că în interiorul tău există o bombă cu ceas, gata să explodeze în orice clipă, dar fără să fii capabil să identifici sursa acestei senzaţii? Nu ai trăit niciodată zile în care totul ţi se părea uşor, urmate de alte zile, în care chiar şi cea mai banală sarcină ţi se părea un munte uriaş, imposibil de urcat?

Nu ai experimentat niciodată sentimentul că nu eşti o singură fiinţă, ci doi (sau mai mulţi) indivizi separaţi şi complet diferiţi de tine? Nu te-ai întrebat atunci care este eul tău REAL şi unde a dispărut acesta?

Nu ai trăit niciodată perioade în care, din motive inexplicabile, te-ai simţit agitat şi morocănos, spunând cuvinte şi manifestând un comportament care nu te-au făcut deloc să te simţi mândru de tine?

Nu ai trăit niciodată senzaţia că în tine există doi (sau mai mulţi) duşmani care se luptă constant, ca şi cum în tine s-ar da o adevărată bătălie? Nu ţi s-a întâmplat să treci prin perioade de insomnie nopţi la rând, fără niciun motiv aparent?

Nu ai simţit niciodată că nu te înţelege nimeni, sau chiar mai rău, că nu te mai înţelegi tu însuţi? Care sunt cauzele acestor momente de agitaţie, ale acestor emoţii deranjante şi ale acestor conflicte interne?

Dacă te-ai recunoscut în exemplele de mai sus sau dacă ai trăit frustrări similare, este posibil să fi suferit din cauza unor sentimente nerezolvate, reprimate şi suprimate, pe care le-ai îngropat adânc în subconştientului tău, crezând că ai scăpat pentru totdeauna de ele. Ce nu ai ştiut probabil niciodată este faptul că dacă nu sunt rezolvate pe loc, emoţiile negative nu dispar, ci sunt îngropate de vii în câmpul (corpul) tău energetic, influenţându-ţi apoi întreaga viaţă. Altfel spus, SENTIMENTELE NEREZOLVATE ŞI ÎNGROPATE DE VII NU PIER NICIODATĂ!

Aceste sentimente îngropate de vii sunt cât se poate de reale. Ele sunt energii independente, care trăiesc şi te afectează în permanenţă. Ele au o personalitate a lor şi mai devreme sau mai târziu ajung să se manifeste din nou în viaţa ta, vrei sau nu vrei!

Atunci când te aştepţi mai puţin, aceste sentimente negative tind să îşi realizeze potenţialul, într-un domeniu al vieţii la care nu te-ai fi gândit niciodată. Ele tind să devină din nou manifeste, luându-te de cele mai multe ori prin surprindere. După ce fermentează o perioadă indefinită în subconştientul tău, ele scot subit capul la suprafaţă, luându-te prin surprindere şi afectându-ţi bunăstarea fizică. Cum? De pildă, printr-o boală, sau printr-o ceartă care poate duce la destrămarea relaţiei tale. La fel de bine, ele te pot afecta în plan mental, emoţional sau financiar. Uneori, ele se manifestă simultan în toate aceste domenii ale vieţii!

Nefiind conştienţi de ele, noi nu avem niciun control asupra acestor sentimente negative, deci nici asupra momentului sau domeniului de viaţă în care acestea decid să devină manifeste. Este important să înţelegem însă că ele ne influenţează deciziile şi alegerile pe care le facem clipă de clipă, inclusiv comportamentul pe care îl manifestăm, indiferent dacă suntem conştienţi sau nu de acest lucru. Sentimentele îngropate de vii şi de care nu suntem conştienţi dau naştere tuturor provocărilor, conflictelor, bolilor, durerilor şi crizelor cu care ne confruntăm în viaţă.

Noi putem experimenta simultan una sau mai multe astfel de stări negative, fie în relaţiile noastre, fie în alte domenii ale vieţii, cum ar fi cel mental, cel emoţional sau cel financiar. Cu alte cuvinte, BOALA în orice formă a ei reprezintă consecinţa naturală a sentimentelor negative nerezolvate de care am uitat, pe care le-am ignorat sau pe care le-am îngropat de vii.

Iată ce spune în această direcţie revista *Prevention Magazine:*

> Se estimează că 90% din toate problemele fizice au rădăcini psihologice. La prima vedere, poate părea o exagerare, dar în realitate procentul ar putea fi şi mai mare. Există din ce în ce mai multe dovezi care indică faptul că practic toate bolile care afectează organismul, de la acnee la artrită, de la dureri de cap la boli cardiace şi de la ulceraţii la cancer – toate pot fi influenţate în bine sau în rău de emoţiile noastre. (Citat din articolul intitulat *„Ghidul complet al emoţiilor şi al sănătăţii tale*, pag. 563, semnat de Emrika Padus şi de editorii revistei *Prevention)*

Subiectul a fost studiat prin nenumărate proiecte de cercetare şi studii comportamentale, a fost prezentat în emisiuni şi programe TV, precum şi în numeroase cărţi. În ultimii ani, accentul pus pe acest subiect a devenit din ce în ce mai mare.

Toţi oamenii din lume încearcă să găsească răspunsuri care să le explice de ce trec prin tot felul de probleme şi de experienţe negative. În căutarea acestor răspunsuri, ei apelează la semenii lor, la specialişti, la sistemul educativ, la autorităţile religioase, la cărţi sau la seminariile pe tema autoperfecţionării. De fapt, ce caută toţi aceşti oameni? Care este numitorul comun al căutărilor lor? Experienţele mele din domeniul consilierii m-au învăţat că toţi oamenii au o dorinţă arzătoare de a obţine starea de pace interioară şi capacitatea de a iubi şi de a fi iubiţi necondiţionat.

După toate aparenţele, există în fiecare dintre noi un aspect – să-l numim Inteligenţa noastră superioară – care doreşte să se elibereze de toţi aceşti ani în care a fost suprimat şi negat. Acest apel către eliberare poate fi auzit în toate colţurile lumii. El doreşte ca durerea, ura, mânia, teama, suferinţele, rănile sufleteşti, bolile, resentimentele, singurătatea, depresia, eşecurile, prejudecăţile, vinovăţia, războaiele şi multe alte astfel de flageluri care afectează întreaga umanitate modernă să înceteze odată pentru totdeauna.

Deceniul anilor 80 a fost marcat de renaşterea dorinţei oamenilor de a-şi echilibra corpul fizic. Este suficient să ne aducem aminte de explozia cărţilor şi benzilor audio legate de fitness din anii 80 pentru a ne da seama cât de mare a fost impactul produs de această nouă conştiinţă globală, de această dorinţă generală a oamenilor de a se bucura de un corp frumos şi de bunăstare fizică. De atunci, acest impuls nu a făcut decât să se amplifice.

În anii 90 a apărut un impuls nou, care îi determină pe oameni să îşi examineze propriile emoţii, pentru a continua astfel procesul de purificare şi de vindecare inclusiv la nivel emoţional. Pentru prima dată, umanitatea dă semne că doreşte să renunţe la negare şi să îşi asume responsabilitatea pentru sursa problemelor sale, respectiv pentru gândurile şi sentimentele care au stat la baza lor, creând astfel un câmp

energetic nou, care permite instaurarea stării de pace interioară după care oamenii tânjesc atât de mult.

Oameni din toate colțurile lumii se întreabă din ce în ce mai frecvent și încearcă să înțeleagă ce anume îi mână de la spate. Ei doresc să afle cauza suferințelor lor, a durerilor și problemelor cu care se confruntă. Doresc de asemenea să afle cum își pot alina aceste suferințe și cum se pot vindeca. Ceea ce s-a înțeles mai puțin în trecut a fost faptul că toate experiențele din viața noastră reprezintă o proiecție în lumea exterioară a propriilor noastre stări de spirit. Atunci când trăim o stare de pace interioară, de bucurie, de iubire și de bunăstare, noi proiectăm în mod natural această stare de spirit asupra lumii exterioare, iar ea atrage către noi experiențe de viață pozitive.

În schimb, în cazul în care cădem pradă temerilor, îndoielilor, grijilor și conflictelor interioare, acestea tind să se reflecte imediat în viața noastră de zi cu zi, respectiv să devină realitate.

Altfel spus:

> Toate stările asupra cărora ne focalizăm atenția tind să se multiplice în viața noastră. Dacă ne concentrăm atenția asupra problemelor și nedreptăților din trecut, acestea tind să se perpetueze inclusiv în prezent. În schimb, dacă ne concentrăm atenția asupra binecuvântărilor primite sau asupra iubirii lui Dumnezeu, a familiei și a semenilor noștri, aceste binecuvântări și această iubire tind să se amplifice în viața noastră. *(Manifestă-ți lumina interioară*, de Frederick W. Babbel)

Tot mai mulți oameni încep să accepte astăzi că nu sunt doar un trup fizic. Noi avem cel puțin cinci dimensiuni: una spirituală, una emoțională, una mentală, una fizică și una socială. Pentru a ne putea simți echilibrați, armonioși și împliniți, noi trebuie să acordăm tuturor acestor cinci dimensiuni o atenție mai mult sau mai puțin egală.

În anii copilăriei, mulţi oameni au fost învăţaţi să îşi blocheze canalele emoţionale ale fiinţei lor. Eu au fost programaţi să îşi nege sentimentele, îngropându-le de vii. Ori de câte ori şi-au simţit sentimentele rănite sau nu le-a convenit ceva, ei au fost învăţaţi „să uite" sau „să ignore" aceste aspecte. Li s-a spus că: „Nu contează", că „Nu trebuie să te mai gândeşti la asta" şi că „Dacă te vei linişti, va trece de la sine".

Ei bine, aceste sentimente nu au trecut deloc de la sine! Negarea lor nu le-a făcut să dispară. Ele au fost reprimate, suprimate şi îngropate în subconştient, dar nu au dispărut deloc. Dimpotrivă, au continuat să rămână la fel de active undeva înlăuntrul fiinţei lor, generând toate condiţiile nefavorabile şi toate conflictele cu care se confruntă ei la ora actuală.

Aceste sentimente negative nu dispar niciodată de la sine. Simplul fapt că le îngropăm de vii în subconştientul nostru nu înseamnă că ele mor. Ele NU pot fi anihilate decât dacă le rezolvăm. Până atunci, aceste sentimente rămân sursa tuturor conflictelor noastre nerezolvate. Subconştientul nostru nu uită de ele, şi nici nu poate uita. La nivelul celular al fiinţei noastre, ele continuă să fie la fel de active ca şi în clipa în care au apărut. Aceste sentimente ne guvernează tiparele mentale, convingerile şi atitudinile. Ele determină reacţiile noastre emoţionale şi experienţele pe care le trăim. Deşi sunt îngropate în subconştient, fiind ascunse şi negate, ele fac parte integrantă din programarea noastră intracelulară şi subconştientă. Experienţele pe care le trăim astăzi reprezintă efectele acestor sentimente nerezolvate pe care le-am negat, pe care le-am sufocat şi pe care le-am îngropat de vii! Aşa cum spuneam însă, ACESTE SENTIMENTE NU POT MURI DECÂT DACĂ SUNT REZOLVATE ÎN MOD CONŞTIENT!

Scopul cărţii de faţă este de a te învăţa cum să descoperi – poate pentru prima dată în viaţa ta – sentimentul iertării, al păcii, iubirii, bucuriei, succesului, fericirii şi liniştii pe care le cauţi de atâta vreme.

Principiile pe care le descrie această carte te vor ajuta să îţi schimbi dramatic viaţa şi să elimini emoţiile, convingerile şi stările mentale negative pe care le-ai cultivat şi pe care le-ai protejat atâta vreme. Existenţa ta de zi cu zi va deveni astfel mult mai satisfăcătoare, mai împlinită şi mai pozitivă decât ai experimentat-o vreodată până acum.

Dacă vei aplica zilnic *instrumentul* şi principiile descrise în această carte, tu îţi vei putea echilibra şi armoniza toate aspectele fiinţei tale: cel fizic, cel mental, cel emoţional, cel spiritual şi cel social. Această armonizare interioară îţi va permite să emani vibraţii care vor atrage către tine experienţe similare, generatoare de armonie şi de pace, inclusiv schimbările pozitive pe care ţi le doreşti în viaţa ta.

În acest fel, viaţa ta poate dobândi o coeziune care i-a lipsit până acum.

Cum poţi realiza toate aceste lucruri?

Deschide ochii ochilor tăi, astfel încât să poţi vedea.
Deschide urechile urechilor tale, astfel încât să poţi auzi.
Deschide inima inimii tale, astfel încât să poţi recunoaşte adevărul şi lumina.

Mai întâi de toate, este imperativ să înveţi să îţi identifici propriile gânduri şi sentimente negative. În caz contrar, cum le-ai putea evita sau rezolva? Cu puţină practică, acest proces devine automat, permiţându-ţi să devii mai vesel, mai fericit, mai bine dispus şi mai tolerant. „Noi putem risipi cu uşurinţă discordia manifestată în jurul nostru dacă devenim canale ale păcii şi ale iubirii". (*Manifestă-ţi lumina interioară*, de Frederick W. Babbel)

Cuvintele pe care le rostim şi semnificaţia lor sunt absolut esenţiale pentru comunicarea principiilor descrise în această carte. De aceea, este foarte important să îţi formezi o opinie clară şi corectă a patru concepte utilizate foarte frecvent

în această carte (definiţiile lor sunt preluate din *Dicţionarul american al limbii engleze, Webster, 1828,* şi din *Marea enciclopedie Reader's Digest):*

Sentimentele

1. Capacitatea de a percepe sau de a deveni conştient prin intermediul gândurilor, reacţiilor corporale şi emoţionale, instinctelor, etc.
2. Capacitatea de a produce o anumită condiţie globală, o impresie sau o reacţie.
3. Impresie făcută unei persoane; senzaţie.
4. Ceea ce este marcat de o emoţie sau care indică o emoţie.

Gândurile

1. Ceea ce gândeşte mintea.
2. Actul sau procesul de folosire activă şi deliberată a minţii.
3. Produsul gândirii: idee, concept, judecată etc.
4. Raţionament interior; activitatea conştiinţei.

Emoţiile

1. Tendinţă puternică de manifestare în exterior a sentimentelor lăuntrice, însoţită adeseori de reacţii corporale complexe. Sentiment puternic, cum ar fi ura, iubirea sau bucuria.
2. Agitaţie mentală sau tulburare a sensibilităţii.
3. Activitate a minţii sau a sufletului.

Convingeri

1. Acceptare a adevărului sau a actualităţii unei realităţi fără a avea dovezi concrete; convingere mentală.

2. Ceea ce crede omul. Ceea ce consideră el că este adevărat sau autentic. CONVINGEREA presupune o stare de acceptare cu sau fără dovezi şi însoţită sau nu de emoţii puternice.

Lasă aceste cuvinte să pătrundă adânc în conştiinţa ta. Linia de demarcaţie dintre definiţia SENTIMENTELOR şi cea a EMOŢIILOR este atât de fragilă încât cele două concepte se pot confunda cu uşurinţă.

Îngăduie-mi să îţi exemplific pe scurt cum folosesc eu aceste două concepte: dacă te înfurii foarte tare pe cineva, dar nu îţi manifeşti în exterior această furie, avem de-a face cu un SENTIMENT. Dacă explodezi verbal sau fizic, manifestându-ţi în exterior furia interioară, vorbim deja de o EMOŢIE. Altfel spus, EMOŢIA este expresia exterioară sau reacţia faţă de un SENTIMENT lăuntric. Definită altfel, ea este rezultatul concret al unui sentiment puternic, dublat de un gând.

CONVINGERILE se impregnează în psihicul nostru ca rezultat al concluziilor pe care le tragem (adeseori fără să ne dăm seama) în urma experienţelor pe care le generează în viaţa noastră gândurile şi sentimentele noastre.

Capitolul 2

Vibraţiile energetice

În cadrul acestui univers electromagnetic fascinant şi magnific în care trăim, tot ceea ce există are la bază o energie aflată în vibraţie. Absolut *TOT CEEA CE EXISTĂ* dispune de o energie unică! Inclusiv „materia" emite astfel de vibraţii energetice. Atunci când discută despre energie, majoritatea oamenilor se referă la energia lor vitală. Ei fac afirmaţii de genul: „Am rămas complet lipsit de energie, deşi nu a trecut nici jumătate din zi". Alteori, ei asociază acest concept cu criza energetică, de pildă cu benzina, cu motorina, cu petrolul, cu ceilalţi combustibili şi cu electricitatea.

Incontestabil, toate acestea reprezintă surse de energie, dar nu energia propriu-zisă. Adevărata energie este o forţă necunoscută, pe care o folosim cu toţii în fiecare zi a existenţei noastre, dar pe care nu o putem defini cu precizie. Noi nu o putem vedea, nu o putem mirosi, gusta, auzi sau ţine în mâini, dar îi experimentăm zilnic manifestările, în cele mai variate modalităţi. Pe scurt, energia rămâne un mister pentru cei mai mulţi dintre oameni. Lumina este o formă de energie. La fel şi apa, sau electricitatea, dar cum putem explica acest concept?

Energia este o forță care poate lua foarte multe forme şi care se poate manifesta în felurite modalități. Pietrele conțin energie. La fel şi copacii, plantele, solul şi insectele. Covorul de pe podeaua ta conține energie. La fel şi materialul din care este construită canapeaua ta, lemnul din care este construit pianul sau metalul din care sunt construite cheile tale. Sticla ferestrelor tale emană vibrații energetice. La fel şi cărămizile din care este construit şemineul tău, rama care încadrează un tablou şi vopseaua cu care a fost pictat acesta. Alimentele pe care le consumi, hainele pe care le porți, părul, unghiile, glandele şi organele tale – toate emană energie. Dar cel mai important lucru din perspectiva acestei cărți: SENTIMENTELE şi GÂNDURILE tale reprezintă forme de energie. Este foarte important să înțelegi acest lucru. Din acest punct de vedere, ele reprezintă o formă subtilă de materie, şi aşa cum ne învață fizica, materia nu poate fi distrusă. Forma materiei POATE fi modificată, dar materia în sine este indestructibilă.

Savantul şi autorul Edward W. Russell postulează realitatea câmpurilor mentale ale gândurilor. În cartea sa, *Vibrațiile,* el afirmă că orice gând reprezintă o forță independentă, care poate produce efecte ce dau naştere unui câmp de forță.

De vreme ce sunt materiale şi au propriul lor câmp de forță, de ce nu pot fi distruse gândurile? Deoarece ele sunt alcătuite din atomi, iar atomii sunt formați din cantități infinitezimale de energie pură, din unde energetice solidificate sau înghețate în acea formă imobilă pe care noi o numim materie. Materia este o formă de energie a cărei mişcare (sau frecvență) este foarte lentă, părând complet înghețată.

De aceea, un gând este imposibil de distrus. La fel şi sentimentele, care reprezintă o altă formă de energie sau de materie. Pe de altă parte, MATERIA POATE FI MODIFICATĂ. În consecință, energia sentimentelor şi gândurilor poate fi de asemenea transformată. De pildă, dacă un sentiment sau un gând reprezintă o formă de energie negativă, el poate fi transformat într-o formă de energie pozitivă.

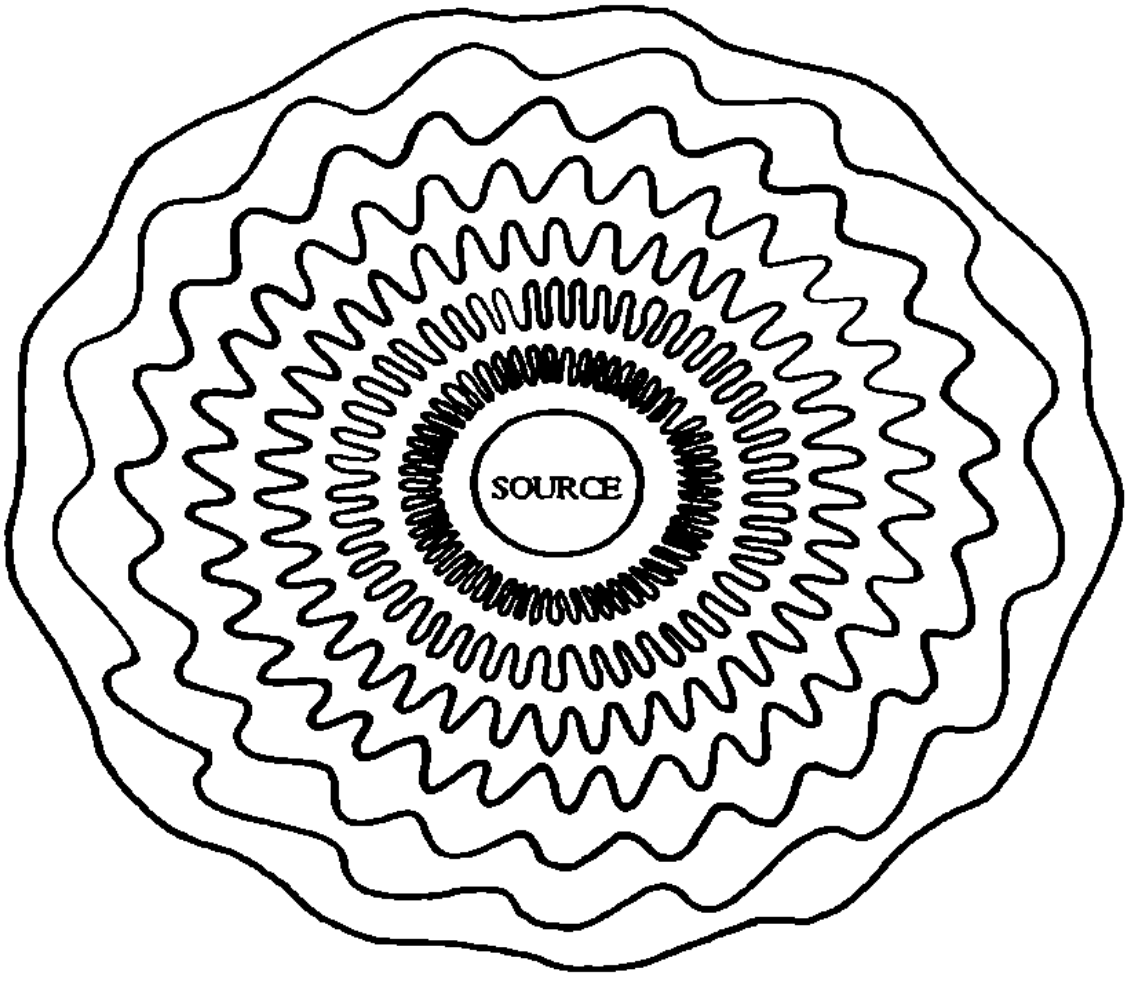
După ce criterii putem afirma că un gând sau un sentiment e negativ? Răspunsul este simplu: ori de câte ori energia unui gând sau a unui sentiment particular deformează sau ascunde adevărul ființei noastre, arhetipul nostru perfect, putem vorbi de negativitate. Dr. Deepak Chopra afirmă că atunci când venim în această lume, noi purtăm în ființa noastră un tipar al perfecțiunii, adică o amintire a acesteia.

Energiile negative de orice fel se suprapun peste această amintire a perfecțiunii, ascunzând-o și făcându-ne să uităm de adevărul ființei noastre. Cu cât negativitatea se amplifică mai mult în ființa noastră, cu atât mai îndepărtată pare amintirea propriei noastre perfecțiuni. În acest fel, negativitatea dă naștere unui sine fals, unui ego.

Dacă ești sceptic în privința puterii gândurilor și a sentimentelor privite ca energie, următoarele informații te vor ajuta să înțelegi mai bine influența omniprezentă a vibrației acestora. Până nu demult, oamenii de știință credeau că energia călătorește cu viteza de 300.000 de kilometri pe secundă. Recent, ei au descoperit că ea călătorește de 700 de ori mai rapid! Rezultă că gândurile noastre (care sunt forme de energie) călătoresc cu viteza de 208.300.000 km/sec.

Energia se deplasează ondulatoriu, la fel ca și undele. Partea de sus a sinusoidei reprezintă pulsul energiei, iar partea de jos pauza ei. Apropierea dintre două unde succesive poartă numele de frecvență. Ea arată cât de frecvent se produc aceste unde. Intervalul complet al frecvențelor este numit spectru electromagnetic. Ceea ce vedem, simțim și experimentăm noi nu reprezintă decât o părticică infimă din acest spectru electromagnetic. Dincolo de intervalul frecvențelor pe care le percepem noi se află cea mai mare parte a spectrului, alcătuită din frecvențe incomensurabile și nedetectabile de către noi. În această parte a spectrului se află frecvențele gravitației, magnetismului și gândurilor!

Elementele care există pe pământ au energii diferite. Unele emit vibrații pe frecvențe foarte apropiate, în timp ce altele emit vibrații pe frecvențe extrem de îndepărtate unele de celelalte. Cu cât frecvențele de vibrație ale unei materii sunt mai apropiate una de cealaltă, cu atât mai înalte sunt aceste vibrații, și deci cu atât mai apropiată este materia respectivă de Sursa ei energetică. Altfel spus, cu cât energia unei materii este mai pozitivă, cu atât mai apropiate sunt frecvențele ei, și deci cu atât mai apropiată este materia de Sursa ei. În mod similar, cu cât frecvențele unei materii date sunt mai îndepărtate între ele, cu atât mai îndepărtată este materia respectivă de Sursa ei. Altfel spus, cu cât energia unei materii este mai negativă, cu atât mai îndepărtate sunt frecvențele ei, și implicit materia de Sursa ei (vezi în această direcție ilustrația de mai jos).



Una dintre cele mai plastice și mai profunde demonstrații a puterii sentimentelor și gândurilor a fost relatată de dr. W. Jerome Stowell. Iată povestea lui:

Eram un ateu convins. Eram absolut sigur că Dumnezeu nu este altceva decât suma tuturor minților oamenilor și a tuturor gândurilor lor pozitive. Cât despre conceptul de Dumnezeu atotputernic, care există mai presus de noi și care ne iubește pe toți, având puterea de a schimba orice în creația sa, nu am crezut niciodată în acest tip de Dumnezeu.

Într-o zi, am trăit însă o experiență care m-a pus pe gânduri. Mă aflam într-un laborator uriaș și încercam împreună cu colegii mei să descoperim lungimea undelor cerebrale. Am descoperit astfel un canal al lungimilor de undă, înzestrat cu o cameră mach (unitate de măsură) care permite separarea acestor lungimi diferite ale fiecărui individ în parte, conferindu-i acestuia o identitate mai clară decât amprentele palmelor sale. Ar trebui să reținem cu toții acest lucru: Dumnezeu poate păstra în cer o fișă a gândurilor noastre individuale, la fel cum FBI-ul poate păstra o fișă a amprentelor noastre în fișetele sale din Washington D.C.

Ne-am propus să facem un experiment pentru a stabili ce se întâmplă în interiorul creierului în momentul tranziției de la viață la moarte. Am ales ca subiect o femeie care a fost trimisă de familia ei la un ospiciu de nebuni, dar care a fost externată. Singura boală pe care i-au descoperit-o medicii a fost un cancer la creier, care îi afecta exclusiv echilibrul corporal. În ceea ce privește luciditatea și starea ei mentală, femeia era excepțional de inteligentă. Știa foarte bine că urmează să moară într-un timp foarte scurt. Am informat-o și noi de acest lucru.

Am instalat în salonul ei un aparat encefalograf, pentru a vedea ce se întâmplă în creierul ei în momentul tranziției de la viață la moarte. Am instalat de asemenea un microfon minuscul, de mărimea unei monede de un shilling, pentru a afla dacă are ceva de comentat în acest moment apoteotic.

Eu mă aflam într-o cameră alăturată, împreună cu alți patru colegi și cu instrumentele pregătite pentru a înregistra tot ce se

întâmplă. Aparatul nostru avea acul îndreptat către zero, aflat chiar în centrul scalei. În cele două părţi laterale, scala avea câte 500 de gradaţii, pozitive în partea dreaptă şi negative în partea stângă. Ceva mai devreme am folosit acest aparat pentru a înregistra puterea folosită de o staţie de emisie de 50 KW pentru a trimite un mesaj în jurul lumii. Acul aparatului a înregistrat cu această ocazie 9 gradaţii în partea pozitivă (dreaptă).

Când a simţit că i s-a apropiat sfârşitul, femeia a început să se roage la Dumnezeu. Ea i-a cerut Domnului să aibă milă de cei care s-au folosit de ea cu atâta dispreţ, după care şi-a reafirmat credinţa în Dumnezeu, spunându-i acestuia că ştie că El reprezintă singura putere vie care există, care a existat şi care va exista vreodată. L-a slăvit pe Dumnezeu şi i-a mulţumit pentru că i-a permis să se folosească de această putere şi să îi cunoască astfel realitatea. I-a spus de asemenea cât de mult îl iubeşte.

În camera alăturată, eram cu toţii atât de fascinaţi de rugăciunea femeii încât am uitat complet de experimentul nostru. Ne-am uitat unii la alţii şi am văzut lacrimi curgând pe feţele noastre „ştiinţifice".

Subit, aparatul nostru (de care uitaserăm cu toţii) a scos un zumzet. Ne-am uitat la ac şi am constatat că acesta ajunsese la 500 de gradaţii în partea pozitivă a scalei şi că încerca cu disperare să depăşească acest prag!

Cu ajutorul acestui instrument, ne-am dat seama că cerebelul unei femei singure, aflată pe patul de moarte şi în comuniune cu Dumnezeu, emite o putere de 55 de ori mai mare decât cea a unei staţii de emisie de 50 KW care trimite un mesaj în jurul lumii.

Pentru următorul experiment, am ales un subiect cât mai diferit de primul: un bărbat care se afla în spitalul nostru şi care suferea de o boală socială mortală. Creierul său era atât de atrofiat încât era pe punctul de a muri. Bărbatul era practic un maniac.

După ce ne-am reglat instrumentele, am trimis una din asistente cu misiunea să îl enerveze pe bărbat. Femeia a reușit să îi atragă interesul asupra ei, după care i-a spus că nu mai dorește să aibă nimic de-a face cu el. Bărbatul a început imediat să o înjure, moment în care acul aparatului nostru a început să se deplaseze în partea negativă a scalei. În continuare, bărbatul a blestemat-o pe femeie și a luat numele Domnului în deșert. Acul aparatului nostru s-a deplasat imediat până la ultima gradație negativă a scalei (-500).

Am putut înregistra astfel cu ajutorul aparatelor de măsurat ce se întâmplă în interiorul creierului uman atunci când acesta încalcă una din Cele Zece Porunci ale lui Dumnezeu: „Să nu iei în deșert numele Domnului".

Am reușit să măsurăm cu ajutorul aceluiași aparat puterea pozitivă a lui Dumnezeu și puterea negativă a adversarului său. Am descoperit astfel că adevărul benefic este pozitiv, iar toate gândurile nebenefice descrise perfect de Cele Zece Porunci biblice sunt negative.

Dacă aceste unde cerebrale pot fi înregistrate chiar și cu ajutorul aparatelor noastre obiective de măsurat, cu atât mai evident este faptul că ele pot fi înregistrate inclusiv de Dumnezeu din ceruri.

În mod evident, frecvențele de vibrație ale sentimentelor, gândurilor și cuvintelor pozitive ale femeii bolnave din povestea de mai sus au apropiat-o pe aceasta de Sursa ei divină, în timp ce frecvențele de vibrație ale sentimentelor, gândurilor și cuvintelor negative ale bărbatului bolnav l-au îndepărtat pe acesta de Sursă.

De fapt, ce trebuie să înțelegem prin această Sursă? Ea se referă la principiul din care consideri că te-ai născut, indiferent dacă îl numești Dumnezeu, Inteligență Universală, Minte Universală, Buddha, Mahomed, sau altfel.

Marea majoritate a oamenilor au un criteriu de referință prin care își desemnează Sursa infinită din care s-au născut.

Conştient sau inconştient, cu toţii ne dorim să înţelegem mai bine şi să ne identificăm cu această Sursă, dacă acest lucru ar fi posibil. Cu cât frecvenţele tale de vibraţie sunt mai apropiate între ele, cu atât mai deplină este comuniunea ta cu Sursa din care provii. Cu cât această armonie este mai deplină, cu atât mai apropiat devii tu de această Sursă. Cu cât te apropii mai mult de Sursă, cu atât mai deplină este starea de pace interioară pe care o simţi, bucuria pe care o experimentezi, cu atât mai mare devine capacitatea ta de a iubi şi cu atât mai mulţumit te vei simţi în final.

Ar fi extrem de interesant dacă cineva ar face un sondaj pentru a afla câţi oameni trăiesc cu adevărat aceste caracteristici ale bunăstării existenţiale într-o manieră continuă, în MOMENTUL PREZENT. Personal, mă îndoiesc că procentul lor ar fi foarte mare.

Cum se face că ne-am îndepărtat atât de tare de Sursa noastră? Ce anume ne-a determinat să ne îndepărtăm atât de mult de ea? Cei mai mulţi dintre oameni se luptă zilnic pentru a menţine *status quo*-ul, în loc să facă eforturi pentru a micşora această prăpastie care îi separă de Sursă. Teama, mânia, ura, lăcomia, vinovăţia, rănile sufleteşti, amărăciunea, nemulţumirea, criticile, suferinţa, tristeţea, lipsa de speranţă şi nefericirea care se manifestă la ora actuală la nivel colectiv în întreaga lume au contribuit incontestabil la această stare de lucruri.

De-a lungul procesului prin care a devenit civilizat, se pare că omul s-a îndepărtat din ce în ce mai mult de Sursa care creează vibraţii pozitive, care au frecvenţele cele mai înalte şi sunt cele mai dezirabile pentru noi. În căutarea confortului, a succesului şi a bogăţiilor de tot felul, oamenii au uitat de lucrul cel mai important pentru sufletul lor. Deşi cei mai mulţi dintre ei sunt motivaţi de intenţii bune, oamenii sunt din ce în ce mai incapabili să creeze şi să se bucure permanent de calităţile adevăratei bunăstări, cele care au vibraţiile cu cele mai înalte frecvenţe.

În efortul nostru de a ne împlini nevoia fundamentală de iubire, acceptare şi recunoaştere, noi am căzut în capcana întinsă de societate, intrând în competiţie unii cu alţii pentru a avea mai mult, pentru a fi cei mai buni şi pentru a deveni cei mai faimoşi. Cea mai mare parte a rasei umane este ahtiată la ora actuală după câştiguri, oricare ar fi preţul. Nu întâmplător, multe din subiectele prezentate la televiziuni, pe programe precum MTV, în filme, în cărţi, în reviste şi în versurile cântecelor nu fac decât să amplifice cele mai sordide şi cele mai depravate calităţi ale omului.

Dacă adăugăm la toate acestea alcoolul, tutunul şi drogurile, obţinem o înţelegere şi mai profundă a energiilor negative cu care ne-am înconjurat singuri. Şi totul se datorează planurilor malefice din inimile oamenilor care ne conduc şi care conspiră pentru a-şi asigura cu orice preţ supremaţia. Acestora nu le pasă cât de mulţi oameni au de suferit sau mor din cauza planurilor lor diabolice. Singurul lucru care contează pentru ei este să îşi ducă la bun sfârşit intenţiile. „Totul pentru câştig" este motto-ul lor, iar câştigul pe care îl urmăresc ei este *lăcomia* sau *puterea.*

Printre instrumentele pe care le-au inventat se numără: „totul pentru satisfacerea sau excitarea simţurilor", „totul pentru satisfacerea poftelor" etc. TOT CE SERVEŞTE SCOPURILOR LOR ESTE BINEVENIT! Potrivit legilor naturale, acest dispreţ faţă de bunăstarea semenilor noştri (sindromul „totul pentru câştig") contribuie la amplificarea negativităţii care a cuprins întreaga societate modernă şi care se repercutează din plin inclusiv asupra familiei individuale.

În programul său, înregistrat pe casete audio şi intitulat *Totul depinde de tine. Construirea unei imagini pozitive legate de sine,* Michael Wickett afirmă:

> Legea Controlului este esenţială pentru înţelegerea felului în care funcţionăm noi. Mulţi dintre psihologii moderni (poate

chiar cei mai mulţi dintre ei) au ajuns la concluzia că gradul de control pe care îl simţim asupra noastră este direct proporţional cu sănătatea noastră mentală.

Legea Controlului afirmă că noi ne simţim bine în ceea ce ne priveşte numai în măsura în care simţim că ne controlăm singuri viaţa. Invers, noi ne simţim rău în ceea ce ne priveşte (sau în dizarmonie cu esenţa noastră) în măsura în care simţim că suntem controlaţi de alte circumstanţe exterioare, de alţi oameni, de orice lucru pe care nu îl putem controla.

Psihologii numesc acest proces diferenţa dintre punctul interior de control (senzaţia că ne controlăm singuri viaţa) şi punctul exterior de control (senzaţia că viaţa noastră este controlată de altcineva, îndreptându-se în direcţia dorită de acesta, nu de noi).

Controlul începe înainte de toate cu sentimentele noastre, care controlează gândurile noastre, de care depind acţiunile noastre. ORICE FORMĂ DE CONTROL ÎNCEPE INEVITABIL CU PRELUAREA CONTROLULUI ASUPRA SENTIMENTELOR DIN INIMA NOASTRĂ, de care depind gândurile noastre conştiente.

Marea majoritate a oamenilor trăiesc ţinând cont de Legea Accidentului, potrivit căreia: cine nu îşi planifică viitorul îşi planifică propriul eşec. Altfel spus, oamenii nu îşi stabilesc decât scopuri pe termen scurt. Ei nu îşi planifică viaţa. De aceea, ei nu simt că deţin controlul asupra propriului lor destin, ci speră ca lucrurile să se aranjeze de la sine.

Michael Wickett crede că unul din principalele motive pentru care în lume există atât de multă negativitate, disperare, suferinţă, nefericire şi scepticism, este că marea majoritate a oamenilor se simt ca nişte maşinuţe electrice la un bâlci (din cele care se ciocnesc unele cu altele). Ei îşi schimbă tot timpul direcţia în funcţie de incidentele care li se întâmplă. În mod evident, oamenii care trăiesc ţinând cont numai de Legea

Accidentului nu simt că își controlează viața în vreun fel, și deci nu se pot bucura de o stare de bunăstare mentală.

În continuare, Wickett afirmă:

> Legii Accidentului i se opune ceea ce noi numim Legea Cauzei și Efectului. Aceasta este adevărata lege universală, motivul pentru care se întâmplă tot ceea ce se întâmplă. Legea Cauzei și Efectului afirmă că fiecare efect din viața noastră are la bază o cauză specifică. Dacă nu ne plac efectele de care ne „bucurăm", nu avem decât să identificăm cauzele care au stat la baza lor și să le schimbăm. Așadar, există o cauză precisă pentru tot ceea ce se întâmplă în viața noastră, indiferent dacă noi o cunoaștem sau nu. În realitate, nu există accidente. TOT CEEA CE SE PETRECE ÎN VIAȚA NOASTRĂ SE DATOREAZĂ LEGII CAUZEI ȘI EFECTULUI ȘI NU ARE NIMIC DE-A FACE CU ÎNTÂMPLAREA! Principala noastră datorie este să înțelegem legile care ne controlează destinul. Prin înțelegerea lor, noi putem învăța să controlăm cauzele și putem schimba efectele actuale cu cele pe care le dorim în viața noastră.
>
> Așa cum ne putem da cu ușurință seama, Legea Cauzei și Efectului se află într-o armonie perfectă cu Legea Controlului, întrucât dacă putem descoperi cauzele, noi putem controla efectele, și implicit tot ceea ce se întâmplă în viața noastră. Oamenii care trăiesc vieți fericite, armonioase și împlinite, sunt întotdeauna cei care respectă și înțeleg Legea Controlului și Legea Cauzei și Efectului.

SENTIMENTELE reprezintă CAUZELE, iar CONDIȚILE EXTERIOARE reprezintă EFECTELE.

Într-adevăr, sentimentele noastre sunt întotdeauna principalele cauze ale condițiilor exterioare sau ale circumstanțelor din viața noastră. Altfel spus, viața noastră este controlată în

primul rând de sentimentele noastre, care dau apoi naştere gândurilor noastre. Tot ceea ce suntem noi astăzi reprezintă suma tuturor sentimentelor pe care le-am avut vreodată. Dacă dorim ca viaţa noastră să se schimbe în viitor, este necesar să ne schimbăm sentimentele, care ne vor schimba apoi gândurile. Prin acest mecanism, noi putem schimba direcţia în care se îndreaptă viaţa noastră!

Un alt autor explică astfel acest mecanism:

> În întregul univers, nu există noroc sau soartă; orice acţiune şi orice gând sunt guvernate de lege. Orice noroc îşi are cauza în anumite acţiuni pe care le-am întreprins noi înşine, în anumite forţe pe care le-am pus singuri în mişcare. În mod similar, orice ghinion îşi are cauza în energiile generate de noi. Orice cauză trebuie să aibă un efect bine definit. Noi nu ne putem juca cu aceste rezultate ale cauzelor iniţiate de noi. Altfel spus, noi culegem întotdeauna ceea ce am semănat, cu o precizie matematică. (Venice Bloodworth, ***Cheia către tine însuţi***[1]).

Condiţiile nefavorabile în care ne aflăm la ora actuală ne spun că depindem de legile naturale, şi mai ales de Legea Cauzei şi Efectului. Inteligenţa noastră ştie întotdeauna când nu suntem în armonie cu legile universului. Oricâte compromisuri am încerca să facem, încercând să evităm momentul adevărului, dovezile ne silesc de fiecare dată să recunoaştem că am încălcat legile naturale.

Încălcarea legilor naturale generează întotdeauna o dizarmonie. Problemele şi provocările cu care se confruntă oamenii din întreaga lume (lucru valabil şi pentru noi înşine) reprezintă o indicaţie clară că aceştia au încălcat şi chiar au desacralizat legile naturale. Dacă vom adăuga la toţi factorii de dezechilibru din mediul nostru dizarmonios toate

1 Tradusă şi publicată în limba română la Editura Leda în 2004 (n. ed.).

sentimentele, gândurile și emoțiile noastre negative pe care le îngropăm în subconștientul nostru, obținem o imagine de ansamblu încă și mai teribilă, care a condus la o fragmentare evidentă a indivizilor, a familiilor, orașelor și națiunilor. Această fragmentare la scară globală este principalul efect pe care îl au toate aceste energii negative colective asupra vieții umane pe pământ.

O altă concluzie tristă care se desprinde din analiza încălcării legilor naturale se referă la dezechilibrul masiv pe care îl produce aceasta la nivel individual, care subminează apoi capacitatea omului modern de a-și păstra continuu starea de bunăstare și de pace interioară.

În calitate de indivizi, noi putem schimba sau transforma energiile din ființa noastră, încetinind sau oprind complet acest proces de fragmentare și experimentând astfel starea de armonie și de echilibru pe care ne-o dorim și care este efectul natural al transformării noastre. Această schimbare poate avea efecte pozitive și de lungă durată nu doar asupra noastră, ci și asupra vieților celor din jurul nostru.

„Bine, dar ce anume trebuie să schimbăm?" La baza circumstanțelor actuale în care ne aflăm au stat sentimentele și gândurile noastre. De aceea, dacă evenimentele fizice și emoționale din viața noastră sunt indezirabile, primul lucru pe care trebuie să îl schimbăm noi sunt aceste sentimente și aceste gânduri.

Mulți oameni au dificultăți în a-și identifica sentimentele și gândurile (chiar și eu m-am confruntat cu această problemă). Celor mai mulți dintre oameni nu li s-a permis niciodată (și nici nu au fost învățați cum) să devină conștienți de ceea ce se întâmplă în mintea și în trupul lor. De multe ori, abuzurile și durerea copleșitoare sau condiționarea din primii ani de viață îi împiedică pe oameni să devină plenar conștienți de sentimentele și de gândurile lor. De aceea, ei sunt incapabili să își înțeleagă propriile trăiri pe care le au în momentul prezent.

În alte cazuri, ei s-au obişnuit atât de tare să depindă de altceva (cum ar fi, spre exemplu, drogurile sau alimentaţia excesivă) sau de altcineva pentru a uita de durerea lor (sufletească sau fizică), încât îşi blochează complet capacitatea lăuntrică de a-şi conştientiza această durere. Acestea sunt principalele motive care îi fac pe oameni incapabili să îşi rezolve singuri problemele. Din păcate, conştiinţa familiei a ajuns astăzi fie complet fragmentată, fie a dispărut cu desăvârşire. În cartea sa, *Vindecarea cuantică,* dr. Deepak Chopra spune: „Atunci când conştiinţa este fragmentată, ea declanşează un război în sistemul minte-corp".

În aceste condiţii, probabil că îţi pui întrebarea: „Şi atunci, ce este de făcut?" Prima ta sarcină va fi să intri în contact cu dialogul tău interior şi exterior, respectiv cu ceea ce afirmi cu voce tare şi cu ceea ce îţi spui în sinea ta. Cuvintele pe care le rosteşti – cu voce tare sau în gând – îţi vor arăta ce se întâmplă în mintea ta. Această conştientizare te va ajuta să recunoşti mai târziu ce simţi. Una din modalităţile prin care poţi deveni mai conştient constă în a fi receptiv la ceea ce se întâmplă în jurul tău. Indiferent de situaţia în care te afli, detaşează-te de ea şi devino un observator neutru... ca şi cum te-ai afla în public şi ai asista la o piesă de teatru în care tu însuţi eşti unul din actorii de pe scenă.

Te voi învăţa acum o formulă care se numeşte: „Fă ceva în această privinţă":

1. Ascultă-ţi cuvintele rostite cu voce tare. În acest fel, tu îţi vei antrena Sinele să facă următorul pas, adică:
2. Ascultă-ţi gândurile, respectiv dialogul interior (ceea ce îţi spui în sinea ta). Acest lucru îţi va deschide poarta către:
3. Gândurile tale. Prin recunoaşterea gândurilor, tu vei putea descoperi:
4. Sentimentele care au stat la baza lor.

(Vezi paginile 59-67 din această carte pentru mai multe

detalii).

Foarte mulţi oameni mă întreabă cum pot deveni conştienţi de sentimentele lor. Eu îi sfătuiesc întotdeauna să devină conştienţi de tot ceea ce se întâmplă în viaţa lor, din toate punctele de vedere (nu doar al imaginilor vizuale, ci şi al auzului, mirosului şi celorlalte simţuri, dar mai ales din punctul de vedere al emoţiilor pe care le simt). Iată câteva exemple simple: ai intrat vreodată într-o cameră în care doi oameni s-au certat recent (fără ca tu să auzi sau să asişti la cearta lor)? Vibraţiile negative din această cameră sunt încă foarte vii şi pot fi simţite cu uşurinţă. „Era o atmosferă atât de încărcată (din cauza vibraţiilor) încât puteai să o tai cu cuţitul". Priveşte expresia feţei celor cu care ai de-a face şi limbajul corpului lor. Ascultă-ţi gândurile şi sentimentele. Sesizează momentele stânjenitoare în care nimeni nu îşi găseşte cuvintele. Urmăreşte reacţiile celorlalţi oameni. Ascultă ce spun ei, cât de superficiale sau de profunde sunt cuvintele lor etc.

Dacă ai fost vreodată îndrăgostit sau te-ai aflat în preajma a doi îndrăgostiţi, tu poţi recunoaşte la fel de uşor această vibraţie a iubirii. Există o energie distinctă care îi conectează pe îndrăgostiţi, care se exprimă prin limbajul non-verbal al corpului lor şi care este motivată de ceea ce simt ei în inimile lor. Cum se privesc ei? Cum se comportă ceilalţi oameni care se află în preajma lor? Ce simţi atunci când te afli în prezenţa lor? Altfel spus, ce vezi, ce auzi, ce intuieşti, ce simţi şi ce gândeşti?

Ţi s-a întâmplat vreodată ca cineva să te rănească prin cuvintele sale? Cred că nu există om care să nu fi trecut printr-o astfel de experienţă. NOI ştim atunci când sentimentele noastre sunt rănite, indiferent dacă cel care ne-a rănit îşi dă sau nu seama de acest lucru. Gândeşte-te puţin: SENTIMENTELE tale se simt rănite. Ce anume le-a rănit? De unde provin ele? De ce unii oameni se simt răniţi, iar alţii nu, în aceleaşi circumstanţe?

Ce anume îi diferențiază? Cum apar aceste sentimente?

Capitolul 3

Unde încep sentimentele

Care este originea sentimentelor? Multe dintre ele au existat încă înainte de a ne naşte. Într-adevăr, noi am venit în această lume purtând în suflet anumite sentimente. În timpul sarcinii, noi am sesizat sentimentele părinţilor noştri. La vremea respectivă, aceste sentimente ne-au făcut adeseori să stabilim percepţii şi convingeri incorecte. Cum este posibil acest lucru? Informaţiile care urmează sunt preluate dintr-o colecţie de articole apărute prin anii 80:

> Până recent, oamenii de ştiinţă credeau că bebeluşul nu are niciun fel de conştiinţă şi că personalitatea nu începe să se formeze, după cum a decretat Freud, decât la vârsta de doi sau trei ani. În ultimii 50 de ani, cercetătorii au început să depăşească ignoranţa, prejudecăţile şi lipsa de informaţii referitoare la stările prenatale şi la primii ani de viaţă. Cercetările lor au scos la iveală o imagine complet diferită referitoare la aceste prime etape ale vieţii. Această nouă perspectivă a condus la o viziune mai amplă asupra conştiinţei umane şi asupra conexiunilor intime dintre oameni, inclusiv asupra semnificaţiei şi responsabilităţii părinţilor.
>
> Ultimele cercetări referitoare la copiii foarte mici au demonstrat că încă de la naştere bebeluşul este înzestrat cu

numeroase capacităţi fizice şi psihologice extrem de sofisticate. Studiile tind să arate din ce în ce mai clar că el îşi dezvoltă aceste capacităţi în perioada prenatală. În cartea *Viaţa secretă a copilului nenăscut,* dr. Thomas Verny afirmă:

„Copilul nenăscut nu este o creatură pasivă şi complet lipsită de conştiinţă, aşa cum este prezentat el în textele pediatrice tradiţionale. Se ştie la ora actuală că fătul este o fiinţă umană conştientă, care reacţionează şi care are o viaţă emoţională activă începând de la vârsta de şase luni (sau poate chiar mai devreme). Printre alte descoperiri uimitoare, studiile cele mai recente au demonstrat că:

Fătul poate vedea, auzi, experimenta, gusta şi chiar învăţa, într-o manieră extrem de primitivă, în timp ce se află în uter... Dar cel mai important lucru, el poate simţi, nu neapărat în maniera sofisticată a adultului, dar oricum, are propriile sale sentimente" *(Misterele conştiinţei prenatale,* de Sarah Belle Dougherty, Sunrise Magazine, numărul din februarie / martie 1990).

Articolul face o serie de comentarii referitoare la dezvoltarea intrauterină a fătului şi la sensibilitatea acestuia la lumină începând cu a şaisprezecea săptămână de sarcină. În luna a patra, fătul îşi dezvoltă reflexele de bază, care îi permit să aibă expresii faciale. În următoarele două luni, el devine la fel de sensibil la simţul atingerii ca şi un nou-născut.

Începând din cea de-a 24-a săptămână, fătul poate auzi. El ascultă zgomotele din corpul mamei sale, dar şi vocile adulţilor, muzica etc. Între săptămânile 28-34, circuitele sale neuronale devin la fel de avansate ca şi cele ale unui nou-născut, iar cortexul său cerebral devine suficient de complex pentru a susţine conştiinţa. Câteva săptămâni mai târziu, undele sale cerebrale devin distincte. Astfel, în ultimul trimestru al perioadei de sarcină fătul este perfect echipat cu aproape toate capacităţile fiziologice ale unui nou-născut.

Încă şi mai uimitoare sunt dovezile care atestă impactul atitudinilor şi sentimentelor părinţilor asupra fătului. Pornind de la descoperirile altor cercetători, dar şi de la propria sa experienţă ca psihanalist, dr. Verny prezintă dovezi potrivit cărora atitudinea mamei faţă de sarcină şi faţă de copil, dar şi faţă de partenerul ei, are un efect profund asupra dezvoltării psihologice a fătului şi asupra experienţei propriu-zise a naşterii. Prin tiparele sale emoţionale şi comportamentale, mama reprezintă principala sursă de stimuli care influenţează fătul. Comunicarea dintre mamă şi copilul ei nenăscut se produce pe mai multe căi: pe cale fizică (spre exemplu, hormonală), prin comportament (loviturile fătului, situaţia de la slujbă şi din mediul în care trăieşte mama) şi prin simpatie sau intuiţie (prin iubire, ambivalenţă, vise). Unul din principalele instrumente de comunicare a atitudinilor şi sentimentelor materne sunt hormonii pe care îi secretă mama, care cresc cantitativ atunci când mama se află în condiţii de stres. Aceste substanţe trec la fel de uşor prin placentă ca şi substanţele nutritive, alcoolul şi drogurile sau medicamentele. În cantităţi moderate, aceşti hormoni generează în interiorul fătului reacţii fiziologice care îi stimulează benefic sistemele neuronale şi psihologice; în schimb, dacă sunt în exces, ei îi pot afecta negativ dezvoltarea corpului. Totuşi, rezistenţa fătului este suficient de mare pentru ca gândurile sau incidentele izolate să nu aibă asupra lui efecte negative marcante, ci doar stresul extrem şi de lungă durată al mamei. În schimb, iubirea, acceptarea şi gândurile pozitive ale mamei faţă de copilul ei nenăscut acţionează ca o protecţie extrem de puternică pentru acesta, care îi permite să reziste mai bine în situaţiile temporare în care mama este afectată de stres. Pe de altă parte, dacă mama nu răspunde nevoilor de afecţiune şi de atenţie ale fătului, „spiritul şi chiar corpul acestuia încep să se ofilească".

Experienţele copilului din perioada intrauterină îi creează acestuia mai degrabă predispoziţii, aşteptări şi vulnerabilităţi decât calităţi propriu-zise. Avem de-a face mai degrabă cu o

susceptibilitate către anumite atitudini, nu cu o predeterminare a acestora. În schimb, amplificarea nivelului de hormoni secretați de mamă – cum ar fi adrenalina, noradrenalina și oxitocina – îi intensifică într-adevăr copilului susceptibilitatea biologică față de tulburările emoționale, prin modificarea acelui aspect al sistemului nervos autonom care controlează procesele fiziologice ce îi afectează structura personalității. Un exces al acestor hormoni materni poate fi asociat cu o greutate redusă la naștere, cu dificultățile de citire de mai târziu, cu problemele comportamentale și cu tulburările gastrice. Prin reducerea cantității de oxigen din sângele matern, fumatul poate fi asociat cu anxietatea fătului. Dar cea mai traumatică atitudine a mamei pentru făt este aceea în care mama îi neagă copilului ei nenăscut iubirea și sprijinul ei, fie din cauza unei boli, fie din cauza unei pierderi grele sau a ostilității față de sarcină. Copiii aflați în astfel de situații cad în depresie și pot fi afectați de această boală întreaga viață. Este cunoscut cazul în care o fetiță a refuzat să sugă de la sânul mamei sale, deși nu le refuza pe alte femei. Se pare că mama și-a dorit să avorteze copilul și nu l-a păstrat decât la insistențele tatălui. Copiilor care au astfel de mame le lipsește acea persoană capabilă de simțire de care să se poată atașa. Mamele devin absorbite în ele însele și nu mai au resurse afective pentru copiii lor. În mod similar, copiii nu se pot atașa de mamele prea copleșite de anxietate sau de frustrări.

Un copil nenăscut poate face o distincție foarte precisă între diferitele tipuri de stresuri ale mamei sale. Cel mai devastator impact îl are asupra lui atitudinea negativă sau ambivalentă a mamei sale față de sarcină, dar și relația stresantă dintre aceasta și partenerul ei sau excesul de teamă ori de anxietate. După cum spune dr. Verny: „Mamele pline de iubire dau naștere unor copii mult mai bine dezvoltați, cu o mare încredere în sine, întrucât eul lor conștient se hrănește cu iubirea și afecțiunea lor. În schimb, mamele nefericite, deprimate sau sfâșiate de îndoieli dau naștere unor copii nevrotici, întrucât eul conștient al acestora

este alimentat de angoasele şi de teama lor. Nu este deloc surprinzător faptul că dacă nu sunt redirecţionaţi prin educaţie, aceşti copii ajung la maturitate nişte adulţi suspicioşi, anxioşi şi fragili din punct de vedere emoţional".

Mai departe, dr. Verny continuă:

A doua influenţă ca importanţă pentru viaţa prenatală a fătului este atitudinea tatălui faţă de sarcină şi trăinicia relaţiei lui de cuplu cu mama. În urma studiilor făcute, un cercetător a estimat că riscul de a da naştere unor copii cu probleme psihologice sau fiziologice este cu 237% mai mare în cazul femeilor care au o căsnicie dificilă şi o relaţie conflictuală cu partenerii lor decât în cel al femeilor care au o relaţie armonioasă şi fericită. Acest risc este mai mare decât cele provocate de multe boli fizice, de fumat şi de muncile manuale foarte grele.

Articolul continuă astfel:

Experienţa naşterii propriu-zise contează şi ea foarte mult. Copiii păstrează amintiri foarte detaliate ale momentului naşterii lor, şi cu cât această experienţă se dovedeşte mai traumatică, cu atât mai mare este predispoziţia lor faţă de diferite probleme psihologice şi fiziologice, inclusiv faţă de anumite boli grave precum schizofrenia sau psihoza. La fel ca în celelalte cazuri, factorul cel mai important de care depinde caracterul naşterii este atitudinea mamei. Principalele premise care pot uşura procesul naşterii şi care îi pot grăbi viteza sunt: atitudinea mamei faţă de ideea de maternitate, relaţia ei cu propria mamă şi un nivel excesiv de anxietate, griji sau teamă. Un alt factor de risc major îl reprezintă relaţia de cuplu nesatisfăcătoare. Numeroase probleme asociate cu traumele la naştere pot fi prevenite sau reduse printr-o mai bună înţelegere şi printr-o mai mare sensibilitate din partea medicilor şi asistentelor, prin alegerea de

către părinţi a medicului sau a moaşei, dar şi a unei metode de naştere cât mai confortabile, şi chiar a locului în care se produce naşterea.

Experienţele prenatale se perpetuează mult timp după naştere. Acest fapt este incontestabil şi dovedit din punct de vedere ştiinţific, fiind ilustrat de numeroase studii de caz. De pildă, este cunoscut cazul unui bărbat care suferea de atacuri severe de panică dublate de bufeuri de căldură şi care a fost regresat prin hipnoză în perioada prenatală. Psihiatrul a descoperit astfel că trauma care a stat la baza acestor atacuri s-a produs în luna a şaptea de sarcină, când mama a încercat să avorteze copilul făcând băi foarte fierbinţi. Aceste amintiri „pierdute" sunt înregistrate de conştiinţa prenatală şi ne pot influenţa toată viaţa.

Cum se explică în acest caz faptul că aproape niciun adult nu păstrează amintirea acestor experienţe formatoare şi nu şi le poate aminti decât prin hipnoză, cu ajutorul anumitor droguri sau al anumitor tehnici psihanalitice? Aceste amintiri provin din luna a şasea, şi mai ales a opta, şi dovedesc că cerebelul copilului operează pe un nivel foarte apropiat de cel al adultului. Oamenii de ştiinţă au descoperit că unul dintre hormonii care stimulează capacitatea de a munci (de a depune un efort), oxitocina, şterge această memorie. În timpul procesului de naştere, sistemul copilului este inundat cu acest hormon... Un alt hormon matern, ACTH (adenocorticotropina), care reglează fluxul hormonilor stresului, are un efect opus, activând memoria. Astfel, de fiecare dată când mama se sperie sau devine stresată, „mari cantităţi din acest hormon pătrund în sistemul copilului, ajutându-l să păstreze o imagine mentală clară şi vie a supărării mamei şi a efectelor produse de aceasta asupra lui" (acest aspect este extrem de important).

Interesant este faptul că psihiatrii care practică în mod regulat regresia pacienţilor lor în perioada natală şi prenatală vorbesc adeseori de experienţe care ajung până la momentul

concepţiei. Dr. Verny emite ipoteza existenţei unei alte forme de memorie, intuitive, care este stocată la nivel celular, permiţând chiar ovulului sau spermatozoidului să înregistreze şi să păstreze anumite amintiri. [Aceste amintiri sunt înregistrate la nivelul ADN-ului, despre care vom discuta mai amănunţit ceva mai târziu].

Legătura dintre tată şi copil începe de asemenea în perioada prenatală. Este cunoscut exemplul tatălui care i-a vorbit copilului său născut de o oră sau două cu o voce blândă şi liniştitoare, iar copilul a reacţionat imediat, părând să îi recunoască vocea. Atenţia ambilor părinţi faţă de copil este absolut vitală în primii patru ani de viaţă ai acestuia. „Cel mai important factor pentru modelarea profunzimii intelectului copilului, în afară de factorul genetic, este calitatea relaţiei acestuia cu părinţii săi".

Empatia cu copilul şi capacitatea de a vedea lucrurile din perspectiva lui sunt factori cheie ai succesului părinţilor în stimularea şi interacţiunea cu copiii lor. Există o corelaţie puternică între mamele stresate sau care îşi resping copiii şi naşterile traumatice, pe de o parte, şi problemele psihologice ulterioare sau chiar comportamentul violent criminal al copiilor, pe de altă parte. O atitudine mai activă, de sprijin faţă de copiii nenăscuţi, ar avea un impact pozitiv general asupra societăţii în ansamblul ei, prin prevenirea tendinţelor distructive ale personalităţii. Ea i-ar ajuta pe copii să se simtă încă de la început fiinţe umane, nu nişte simple animale superioare.

Aşadar, calitatea de părinte reprezintă încă din primele etape ale sarcinii o responsabilitate fizică şi psihică. În timp ce influenţa anumitor substanţe fizice cum sunt drogurile (inclusiv alcoolul şi tutunul), virusurile şi substanţele nutritive asupra bunăstării copilului nenăscut este cunoscută de multă vreme, oamenii de ştiinţă abia încep să recunoască impactul enorm produs de factorii psihologici şi spirituali asupra acestuia. Dr. Verny recomandă mai multe aplicaţii practice ale acestui principiu, cum ar fi efectuarea unor sondaje psihologice pentru depistarea mamelor instabile din punct de vedere emoţional şi consilierea

acestora pentru a îmbunătăţi astfel dezvoltarea psihologică şi fizică a copiilor lor; o altă aplicaţie practică ar fi folosirea unor practici mai blânde la naştere de către personalul medical. Dar cel mai insistent mesaj al doctorului se referă la părinţii individuali, care ar trebui să le asigure copiilor lor nenăscuţi sau cu vârste mici un mediu psihologic pozitiv şi mai plin de iubire.

Recunoaşterea pe scară largă a legăturilor delicate şi intime dintre părinţi şi copii în perioada prenatală şi în primii ani de viaţă va conduce în mod natural la o viziune mai realistă asupra responsabilităţii părinţilor faţă de copiii lor şi la un nou tip de respect, care să ţină cont de impactul vieţii noastre asupra celor din jur. (Dr. Verny)

Cu siguranţă, noi suntem influenţaţi încă înainte de a ne naşte. De aceea, noi pătrundem în această lume având deja anumite predispoziţii şi vulnerabilităţi. Copiii sunt sensibili la ceea ce simt părinţii lor în timpul perioadei de sarcină şi trăiesc chiar anumite percepţii. Cum este posibil acest lucru?

Potrivit cărţii *Incredibila maşinărie,* publicată de National Geographic Society, organismul unui om adult este alcătuit din circa 100 de trilioane de celule. Fiecare dintre acestea conţine un tipar universal al inteligenţei. Acest tipar este numit de oamenii de ştiinţă ADN (acid dezoxiribonucleic). Există cel puţin şase miliarde de secvenţe de ADN în fiecare celulă, care înregistrează întregul tipar al vieţii individului. Iată ce spune în această direcţie lucrarea *Incredibila maşinărie:* „Prin acele segmente numite gene, ADN-ul determină structura fiecărei celule şi trăsăturile ereditare ale fiecărui om. El dictează până şi amestecul de proteine care este necesar pentru a împlini această moştenire genetică". Cartea continuă afirmând că ADN-ul joacă două roluri majore: „acela de a direcţiona crearea proteinelor şi acela de a se duplica singur. ADN-ul acţionează ca un tipar pentru formarea unei substanţe chimice înrudite cu el, mesagerul ARN (acid ribonucleic, sau mARN)". ARN-ul

îşi conduce mesajul codificat la destinaţie şi îl transmite unei molecule de ARN de transfer (tARN), care îl decodifică.

În minunata sa carte, *Vindecarea cuantică,* Dr. Deepak Chopra descrie astfel acest mecanism:

> Misiunea ARN-ului este să se îndepărteze de ADN pentru a produce proteinele necesare (mai mult de două milioane) pentru construcţia şi repararea corpului. ARN-ul poate fi considerat o cunoaştere activă, spre deosebire de ADN, care reprezintă o inteligenţă tăcută. În acest fel, celulele ştiu cum să funcţioneze, nu doar în timpul perioadelor de dezvoltare, ci şi în cele de boală, de traumă, de stres emoţional, de accident, când vindecă şi regenerează organismul. Cu alte cuvinte, ADN-ul reprezintă tiparul, iar ARN-ul mesagerul instrucţiunilor de reconstrucţie.
>
> Există o conexiune între ansamblul minte-corp şi ADN, pe care o putem compara cu o staţie radio de emisie-recepţie. Mintea transmite impulsurile inteligenţei, iar ADN-ul le receptează.
>
> Oricât de greu de crezut ar părea, oamenii vorbesc tot timpul cu ADN-ul lor. Procesul gândirii se petrece la nivelul ADN-ului. În cazul în care celulele creierului nu ar trimite neuropeptidele sau alţi mesageri chimici, gândurile nu ar exista... Toate procesele vieţii au ca sursă ADN-ul: muşchii, oasele, sângele, inima şi sistemul nervos; primul cuvânt şi primii paşi ai copilului; maturizarea raţiunii în cortexul cerebral; jocul emoţiilor, gândurilor şi dorinţelor, care străbat fiecare celulă la fel ca un fulger. Toate aceste procese se datorează ADN-ului.

Fiecare sentiment, fiecare gând şi fiecare emoţie pe care o experimentăm transmite un mesaj către toate celulele corpului nostru. Unele mesaje sunt mai intense şi mai profunde decât altele, dar toate afectează celulele organismului într-o manieră pozitivă sau negativă, fără ca noi să fim neapărat conştienţi de aceste mesaje. Toate ADN-urile celulare şi toate celulele

sunt influenţate de fiecare sentiment, de fiecare gând şi de fiecare emoţie pe care o experimentăm. Mesajele transmise de aceste sentimente / gânduri (emoţii) sunt înregistrate în ADN-ul celulelor. Profunzimea mesajelor receptate de celule depinde de intensitatea răspunsului lor la aceste mesaje, dar şi de intensitatea sentimentelor asociate cu ele. Aceste mesaje se imprimă apoi în memoria celulară şi dau naştere unei identităţi şi unei energii personale. Ori de câte ori apare nevoia, celula apelează automat şi inconştient la această memorie celulară. De aceea, putem spune că memoria celulară este cea care guvernează atitudinile şi convingerile care stau la baza comportamentului nostru.

Fiziciana, terapeuta, vindecătoarea, cercetătoarea pentru NASA şi autoarea cărţilor bestseller ***Mâini tămăduitoare*** - *Manual pentru studierea aurei umane* şi ***Puteri tămăduitoare*** - *Călătorie spre vindecarea de sine*[2], Barbara Ann Brennan, afirmă că oamenii îşi creează propria realitate în funcţie de convingerile lor. În viziunea ei, crearea sau manifestarea unei boli se produce prin transmiterea (prin rezonanţă sau prin procesul de emisie / recepţie) unui concept sau a unei convingeri de către planul mental, emoţional, sau de un alt aspect al fiinţei noastre, către câmpul energetic fizic.

Toate aceste informaţii par un pic greoaie, dar pe măsură ce îţi vei continua lectura, ele vor deveni din ce în ce mai clare. Deocamdată, ne vom limita să ne punem întrebarea: cum influenţează acest mecanism copilul nenăscut prin gândurile şi prin sentimentele părinţilor săi? Aşa cum ştim cu toţii, atât spermatozoidul cât şi ovulul sunt celule. Mai multe mii de secvenţe de ADN alcătuiesc o genă. În interiorul fiecărei celule există zeci de mii de gene care transmit instrucţiuni pentru buna funcţionare a celulei respective. Aceste gene îşi au propria lor programare şi propriile lor coduri genetice, care corespund celor ale ADN-ului.

Atunci când un spermatozoid se întâlneşte cu un ovul,

2 Traduse şi publicate în limba română de Editura Hungalibri (n. ed.).

cele două celule îşi combină programele şi codurile provenite de la doi oameni diferiţi... *mama* şi *tatăl*. Această programare genetică este influenţată în continuare de sentimentele pe care le experimentează la nivel individual şi în cuplu mama şi tatăl, în timpul concepţiei şi în toată perioada de sarcină, aşa cum am explicat la începutul acestui capitol. Fătul simte ce se întâmplă cu părinţii săi şi este influenţat într-o manieră dramatică de sentimentele şi de gândurile lor în tot acest interval de timp. La modul ideal, vieţile celor doi părinţi ar trebui să decurgă lin şi fericit în toată perioada de sarcină, pentru ca noul-născut să fie influenţat într-o manieră cât mai pozitivă cu putinţă. Din păcate, puţini sunt oamenii care ştiu să trăiască o astfel de viaţă. Să analizăm în continuare şi alte aspecte care pot apărea în timpul perioadei de sarcină.

Numeroase cupluri se confruntă în timpul celor nouă luni de sarcină cu stresul şi cu diferite provocări. Unele trec prin perioade dificile de ajustare a căsniciei lor. Unii părinţi suferă intens din cauza pierderii unei persoane dragi. Alţii se confruntă cu probleme grave sau îşi fac griji din cauza celorlalţi copii pe care îi au. Foarte multe cupluri au probleme financiare. Altele se confruntă cu probleme de familie. Părăsirea sau abandonarea unuia dintre partenerii de cuplu de către celălalt nu este deloc rară. Atunci când femeia rămâne gravidă, pot apărea resentimente, care îl fac pe copil să se simtă nedorit, neiubit sau respins (gândeşte-te cât de mare este numărul sarcinilor nedorite). Personal, am consiliat oameni care au experimentat în aceste faze timpurii ale vieţii lor sentimentul că nu sunt doriţi de părinţi, pentru simplul motiv că aceştia îşi doreau un copil de sex opus. După cum poţi constata, factorii care pot influenţa sentimentele copilului nenăscut sunt pe cât de numeroşi, pe atât de variaţi.

Dacă ai copii, aminteşte-ţi de sentimentele şi gândurile pe care le-ai trăit în timpul perioadei de sarcină. Nu cumva preferi să nu-ţi mai aduci aminte de ele? Gândeşte-te la sentimentele pe

care le-au trăit părinţii tăi în timpul propriei tale gestaţii. Toate aceste emoţii AFECTEAZĂ copilul nenăscut. Efectul lor poate fi un factor decisiv în viaţa ulterioară a copilului (şi a adultului de mai târziu). Cele nouă luni de sarcină reprezintă o perioadă de incubare nu doar pentru formarea organismului copilului, ci şi pentru formarea sentimentelor şi predispoziţiilor cu care se va naşte acesta.

În timpul celor nouă luni, copilul nu poate gândi raţional. În schimb, el poate SIMŢI. La toate acestea se mai adaugă apoi şi trauma naşterii propriu-zise!

În cartea sa, *Copilul magic,* Joseph Chilton Pearce spune:

> ... atunci când se pregăteşte pentru naştere, copilul intră într-o stare de stres maxim. Această stare stimulează secreţia hormonului ACTH de către glandele suprarenale, pregătind corpul pentru schimbările fizice dramatice care urmează şi stimulând creierul să intre în starea de „luptă sau fugi", pentru a putea face faţă sarcinii care îi revine. Această stare de stres excesiv pregăteşte copilul să fie cu atât mai receptiv şi chiar disperat să primească orice stimul afectiv care îi poate reduce stresul.
>
> În ce constă acest stimul particular de care are nevoie copilul şi de unde provine el? Mama este programată genetic să mângâie corpul nou-născutului printr-un masaj blând şi printr-o stimulare continuă. Această descoperire este confirmată de studiile făcute în ţările netehnologizate. Între mamă şi copil se creează astfel o legătură extrem de puternică. Mama îmbrăţişează copilul, îl strânge la piept, stabileşte un contact vizual prelungit cu el, îi zâmbeşte şi rosteşte cuvinte de alinare, care fac ca această legătură să devină şi mai puternică, după cum demonstrează Zaslow şi Breger în excepţionalul lor studiu referitor la autismul infantil. Alăptarea la sân asigură toate aceste activităţi simultan. Acest stimul corporal este absolut necesar şi

se adaugă la stimulul vital-energetic.

În țările occidentale, aceste elemente au lipsit până de curând în timpul procesului de naștere, procedurile aplicate de medici fiind complicate și mult întârziate.

Medicamentele, îndeosebi anestezicele, încetinesc mișcările sincrone prin care copilul este expulzat din pântec, fapt care prelungește nașterea dincolo de limitele suportabile. Teama și anxietatea se acumulează în sufletul mamei, fiind inevitabil urmate de durere. Această durere impune mărirea dozei de medicamente, în timp ce corpul mamei este invadat de o cantitate masivă de hormoni steroizi secretați de glandele suprarenale pentru a pregăti corpul pentru marea împingere și adaptare; din păcate, această mișcare nu se produce, fiind blocată de medicamente. În tot acest timp, corpul copilului continuă să secrete hormoni, iar stresul său atinge cote absolute. Ciclul natural stres-relaxare este blocat. După mai multe ore de travaliu, atât mama cât și copilul sunt la fel de epuizați.

La toate acestea se mai adaugă și celelalte interferențe medicale, neglijența și indolența cadrelor, reflexul condițional al fricii generat de atmosfera specifică oricărei operații, de masa pe care pacienta trebuie să stea întinsă într-o poziție orizontală (fiind uneori chiar legată de mâini și de picioare!), fapt care elimină și ultima speranță de coordonare musculară. La toate acestea se adaugă medicamentele care paralizează deopotrivă mama și copilul (un anestezic obișnuit trece prin placentă și pătrunde în corpul copilului în 45 de secunde). Mama și copilul ajung la punctul maxim de tensiune cu mult timp înainte de nașterea propriu-zisă, fiind incapabili să găsească vreo soluție.

Iată ce se întâmplă în continuare, în viziunea domnului Pearce, după ce procesul nașterii naturale este complet dat

peste cap prin toate aceste proceduri medicale:

Uneori, medicii folosesc instrumente precum forcepsul şi maşinile de aspirat pentru a extrage copilul din trupul mamei sale. Micuţul cap al copilului, atât de frumos, de sensibil, de fragil şi de preţios, este prins cu brutalitate şi tras afară din pântecul matern. Mama este tăiată într-o manieră care, în timpurile de altădată, ar fi fost considerată o operaţie majoră şi care îi provoacă acesteia daune permanente. [Acest lucru este cu atât mai trist cu cât, după câte afirmă Pearce, astfel de operaţii nu sunt justificate decât în cazuri foarte rare].

Drogat cu medicamente, stresat la maxim şi epuizat, copilul nou-născut este în mod evident incapabil să înceapă să respire în mod normal. Muşchii săi, folosiţi în atâtea maniere noi şi neobişnuite, trăiesc o stare de confuzie şi sunt prost coordonaţi. Corpul copilului nu face decât să reacţioneze, interacţiunile sincrone fiind distruse de mult timp. După ce este aspirat sau extras cu forcepsul din trupul mamei sale, la teama prelungită de privare de oxigen a trupului său se adaugă şi pătrunderea bruscă într-o lume excesiv iluminată, zgomotoasă, plină cu instrumente ciudate manevrate de oameni mascaţi (numai luminile fluorescente excesiv de puternice se dovedesc un dezastru pentru vederea copilului, aşa cum afirmă cea mai autoritară voce în domeniul iluminatului, John Ott).

Ce crezi? Copilul simte ceva în timpul acestui proces traumatic? Evident că simte! Şi care crezi că ar putea fi sentimentele sale? Cel mai probabil, de teamă, datorită senzaţiei că se sufocă de viu din cauza cordonului ombilical înfăşurat în jurul gâtului său, sau datorită separării de Sursa sa, dar şi de mama sa.

Una din cele mai recente descoperiri care aruncă o lumină nouă asupra impactului pe care îl produce naşterea copilului demonstrează că în clipa în care pielea copilului nou-născut este expusă la atmosfera terestră, în el se declanşează un reflex

automat care iniţiază procesul de respiraţie. În cazul în care copilul este scos cu forţa, el poate începe să inhaleze înainte de scoaterea capului său din canalul matern, în care continuă să existe diferite lichide. Din cauza inhalării acestor lichide, copilul poate avea senzaţia că se îneacă.

Una din senzaţiile posibile pe care le poate simţi copilul este cea de mânie: datorită separării sale de Sursă, datorită venirii sale neaşteptate în această lume dificilă, datorită traumei naşterii, datorită părăsirii bruşte a pântecului matern etc. Indiferent ce simte copilul în momentul naşterii sale, ODATĂ CU PRIMA SA RESPIRAŢIE, ACEST SENTIMENT SE IMPREGNEAZĂ ÎN CELULELE TRUPULUI SĂU! Acest sentiment se întipăreşte în ADN-ul său, devenind astfel sursa sau tiparul tuturor convingerilor care vor urma şi al căror sistem va deveni filtrul prin care va privi el viaţa. Acest sentiment îi va guverna literalmente calea pe care o va parcurge de-a lungul întregii sale vieţi!

Aceste convingeri sau presupoziţii pe care le dobândim în momentul naşterii reprezintă motorul care ne pune în mişcare, atrăgând situaţii care validează aceste convingeri de bază.

Spre exemplu: am avut o clientă în vârstă de 44 de ani, care s-a născut prematur, la şapte luni. În timpul procesului de consiliere, am descoperit împreună cu clienta mea, Gayle, unul dintre tiparele comportamentale care au deranjat-o cel mai mult şi care o determina să nu finalizeze niciodată un proiect început. Lui Gayle îi era aproape imposibil să finalizeze ceea ce începea, şi asta în toate domeniile vieţii. Încercând să descoperim motivul care stătea la baza acestui comportament, am ajuns la momentul naşterii ei. „M-am simţit întreaga viaţă ca şi cum aş fi privit printr-o fereastră întunecată, fără să fiu capabilă să văd ceva în noapte" (aşa a descris Gayle acest sentiment). Când a înţeles că naşterea prematură i-a afectat tiparul comportamental al întregii sale vieţi – de pildă, relaţiile (era la al doilea divorţ), dar şi celelalte domenii ale vieţii –

„fereastra a devenit dintr-o dată luminată", iar Gayle a simţit o mare uşurare. Această lumină a apărut atunci când Gayle a înţeles de ce nu reuşeşte să îşi finalizeze angajamentele. Ea nu a reuşit să îşi ducă la bun sfârşit perioada de gestaţie, aşa că, dintr-un motiv sau altul, şi-a creat convingerea interioară că nu va reuşi să ducă niciodată la bun sfârşit evenimentele importante, relaţiile şi responsabilităţile pe care şi le va asuma în această viaţă. Acest tipar comportamental stabilit la naştere i-a caracterizat mai târziu întreaga viaţă. (Vom reveni mai târziu la semnificaţia acestui proces).

Deocamdată, să ne întoarcem la domnul Pearce:

> Aparatele de aspirat sunt introduse în gura şi în nasul copilului. Medicii deschid cu forţa ochii copilului, care nu pot suporta lumina prea puternică, şi picură în ei tot felul de medicamente care îi provoacă arsuri. În tot acest timp, copilul este ţinut de picioare cu capul în jos şi bătut pe spate sau supus unei proceduri mecanice de respiraţie. În această perioadă critică, în care se simte sufocat, cordonul ombilical îi este tăiat. Copilul este spălat de sângele rămas pe el în urma operaţiei la care a fost supusă mama (care a leşinat între timp), după care este cântărit pe un cântar rece şi dur, ca şi cum ar fi o bucată de carne într-un abator. Dacă are noroc, sfârşeşte plângând şi ţipând într-un pătuţ pentru nou-născuţi; dacă este mai puţin norocos, este introdus pe jumătate mort şi într-o stare de semiconştienţă într-un incubator, soartă cu mult mai crudă decât cea a copiilor care ajung în pătuţuri... Practic, după ce a părăsit pântecul cald, liniştit şi întunecat al mamei, în care se simţea într-o siguranţă completă, el este agresat fizic, abuzat şi violat în toate felurile cu putinţă şi supus unor dureri fizice şi unor insulte greu de suportat. Poate că ar trece şi peste aceste lucruri, DAR ESTE IZOLAT DE MAMA LUI.

În tot acest timp, în interiorul copilului este activată o reţea

importantă de nervi numită sistemul de activare reticular. Acest sistem ajută creierul să rămână treaz şi lucid şi contribuie astfel la reglarea şi la coordonarea numeroaselor funcţii cerebrale. El receptează informaţii de la diferite părţi ale creierului şi de la organele simţurilor, coordonează mesajele senzoriale şi ajută la reglarea activităţii creierului. Fibrele nervoase ale sistemului reticular coboară de-a lungul măduvei spinării, controlând excitabilitatea acesteia, dar şi poziţia şi tensiunea muşchilor. Acest sistem de activare reticular discerne în ce măsură copilul a venit pe lume trăind un sentiment de IUBIRE sau de TEAMĂ.

Acest sentiment este determinat de experienţele pe care le-a trăit copilul în timpul naşterii şi imediat după aceasta. De aceea, este absolut fundamental ca după naştere copilul să fie ţinut lângă inima mamei, pentru a simţi pulsul care îi este atât de familiar din timpul perioadei de gestaţie, şi să fie mângâiat de mamă timp de cel puţin 45 de minute după ce s-a născut. Dacă este astfel mângâiat, copilul are şanse mult mai mari să adopte un tipar comportamental bazat pe sentimentul IUBIRII decât pe cel al FRICII.

Doresc să îţi dau un exemplu al unui copil care şi-a adus aminte de ceea ce s-a întâmplat la naşterea sa. După ce au avut trei fete la rând, nişte prieteni care locuiesc în vecinătate au avut în sfârşit un băiat. Nu mai trebuie să îţi spun cât de mare a fost bucuria lor! Din păcate, băiatul, pe care îl voi numi Kyle, s-a născut cu anumite probleme de sănătate, care l-au silit să rămână în spital o perioadă prelungită de timp, în care a fost ţinut într-un incubator.

La vârsta de doi ani şi două luni, mama sa i-a arătat lui Kyle câteva fotografii pe care i le-a făcut în primele zile de viaţă, când a fost ţinut în spital. Când a văzut prima fotografie cu el ţinut într-un incubator, cu tot felul de fire prinse de el, copilul a început să ţipe: „Bebe vrea la mami! Bebe vrea la mami!" Sentimentele îngropate pe care le-a experimentat în timpul

acelor prime zile de viață au ieşit cu putere la suprafață, iar copilul a fost extrem de tulburat să le simtă din nou. Cuvintele sale: „Bebe vrea la mami!" exprimă perfect ceea ce probabil ar fi dorit să spună în acele momente traumatice, dar nu a putut, întrucât nu ştia încă să vorbească.

Iar acum, să revenim la domnul Pearce:

> Oricât de mult am insista, nu cred că vom putea sublinia vreodată îndeajuns de mult monstruozitatea acestei violări a unei noi forme de viață. Nicio carte nu poate exprima vreodată toate ramificațiile acestei crime împotriva naturii. Această izolare la naştere îi taie copilului orice şansă de a se lega emoțional, de a se relaxa în urma stresului natal, de a-şi activa sistemul senzorial pentru a începe să funcționeze în mediul extrauterin şi de a-şi încheia procesul de activare reticulară a tuturor funcțiilor mentale şi fizice.
>
> Incapacitatea copilului de a se întoarce la matricea pe care o cunoaşte (mama) declanşează o reacție în lanț în urma căreia organismul lui nu se va mai reface niciodată. ORICE PROCES VIITOR DE ÎNVĂȚARE VA FI AFECTAT (accentul este pus de mine). Practic, corpul copilului intră într-o stare de şoc. Mintea sa se blochează. Ea nu mai este dispusă să se deschidă, întrucât până acum nu a cunoscut decât trauma şi durerea. Conform viziunii lui Spitz, copilul nou-născut nu mai poate cunoaşte decât două stări: cea de „linişte" adică de semi-inconştiență sau de inconştiență totală, şi cea de „neplăcere". Dacă este trezit din această resorbție în conştiința sa menită să-i asigure supraviețuirea, el intră automat în aceeaşi stare de stres maxim imposibil de rezolvat. Pe scurt, țipă până când adoarme din nou... Plăcerea şi zâmbetele nu vor apărea decât mult mai târziu în viața sa, peste circa două luni şi jumătate, căci de atâta timp are nevoie organismul lui nestimulat şi izolat să se decidă dacă va supraviețui sau nu. Corpul copilului are nevoie de timp

pentru a-şi aduce propriul sistem senzorial la viaţă.

În timpul acestei perioade de şoc, de blocaj senzorial şi de închidere, practic nu se produce niciun proces de dezvoltare. De altfel, cum s-ar putea produce el? De aceea, toate celelalte etape firesti şi pre-programate ale dezvoltării sale specifice sunt complet blocate, întârziind mult evoluţia sistemului său fiziologic.

Şi am putea continua astfel la infinit. Unii cititori vor spune probabil că domnul Pearce exagerează, dramatizând excesiv acest proces. Există însă un procent foarte mare din populaţie care s-a născut chiar în condiţiile descrise de el. Pearce creează o imagine extrem de plastică şi de vie a primelor ore de viaţă ale copiilor născuţi la spital... cel puţin, până nu demult. Poate că emoţia care se desprinde din descrierea sa indică profunzimea sentimentelor sale în faţa nedreptăţii provocate de această situaţie şi a tuturor daunelor provocate de ea.

Ţinând cont de tot ce am afirmat până acum, încearcă să îţi imaginezi impactul pe care îl care acest scenariu asupra sentimentelor nou-născutului neajutorat. Nu este deloc de mirare că centrele în care se practică renaşterea[3] au devenit atât de populare. Nu este de mirare că un număr din ce în ce mai mare de oameni încearcă să descopere cauza disconfortului lor interior, a golului lor lăuntric şi a suferinţelor lor. Practic, ei caută acel confort şi acea afecţiune de care nu au avut parte la naştere şi pe care nu le-au putut experimenta nici mai târziu.

Percepţiile noastre au început în primele noastre momente de viaţă, indiferent în ce situaţie ne-am aflat atunci. Instinctul nostru natural este de a ne întoarce în acel loc în care ne-am simţit în siguranţă şi confortabil, în care am simţit starea de pace interioară, de iubire, de fericire şi de linişte, indiferent dacă am simţit aceste stări în perioada intrauterină sau înaintea ei.

---

1 Set de tehnici psiho-spirituale prin care se urmăreşte o a doua „naştere" în această lume, în condiţii ideale, pentru reformatarea psihicului şi minţii pacientului.(n.tr.)

În timpul traumelor pe care le-am experimentat în primele noastre ore de viață, noi am tras anumite concluzii referitoare la noua noastră sferă de viață. În funcție de confortul pe care l-am simțit sau nu atunci, concluziile noastre au fost pozitive sau negative. Felul în care vedem astăzi lumea depinde într-o proporție covârșitoare de confortul pe care l-am simțit în acele prime momente din viața noastră actuală. Sentimentele pe care le-am trăit în timpul nașterii și în perioada imediat următoare au stat la baza tuturor percepțiilor noastre ulterioare. Aceste percepții au reprezentat fundamentul primelor noastre convingeri. Convingerile apar întotdeauna în urma concluziilor tăcute pe care le tragem în urma percepțiilor și sentimentelor noastre.

Pe măsură ce ne-am continuat viața, experiențele noastre de zi cu zi au continuat să confirme sau au infirmat convingerile pe care ni le-am stabilit în acele prime ore de viață. Percepțiile care au stat la baza convingerilor noastre și gradul de confirmare a acestora au creat în scurt timp principalul tipar pe care l-am urmat întreaga noastră viață.

„Și ce-i rău în asta?", poate că te întrebi. Îți reamintesc că gândurile și sentimentele au o energie specifică. Sistemul energetic (electric) al corpului tău are un tipar care îi cere să se afle în echilibru sau în armonie pentru a putea funcționa corect. Atunci când corpul înregistrează gânduri și sentimente negative, bazate pe teamă, diferite circuite energetice ale corpului sunt blocate, fapt care deteriorează buna funcționare a corpului energetic. Cum s-ar spune, sistemul electric al organismului este scurtcircuitat, dând naștere unor blocaje interioare. La rândul lor, acestea blochează memoria perfecțiunii din ADN-ul celulelor, respectiv a tiparului primordial pe care ar trebui să îl respecte, fapt care are influențe nefaste asupra comportamentului și sănătății tale. Ori de câte ori un sentiment negativ, un gând negativ sau o convingere negativă este experimentată din nou și reconfirmată, energia care a

dat naştere blocajului primordial este amplificată. În timp, ea devine din ce în ce mai mare şi mai puternică, dacă nu este transformată. Aceste blocaje energetice stau la baza tuturor bolilor, problemelor şi dificultăţilor pe care le experimentăm noi în viaţă.

Dacă nu vom deveni conştienţi de aceste blocaje şi de gândurile / sentimentele negative care au stat la baza lor, şi dacă nu vom urmări să transformăm această energie, aceste sentimente şi efectele lor ne vor însoţi întreaga viaţă.

Dacă sunt însoţite de sentimente puternice, convingerile tale se vor transforma cu siguranţă într-o realitate. Tu reprezinţi suma totală a convingerilor pe care le-ai acumulat până în momentul de faţă. Convingerile tale alcătuiesc împreună ecranul logic sau format din prejudecăţi pe care îţi proiectezi întreaga lume. Nicio informaţie care nu corespunde convingerilor tale nu poate trece de filtrul lor, chiar dacă aceste convingeri sunt complet ilogice şi nu au nimic de-a face cu realitatea. În măsura în care crezi că ceva este adevărat, el chiar devine adevărat pentru tine. (Michael Wickett, *Totul depinde de tine)*

Capitolul 4

Cum ne influenţează viaţa sentimentele noastre

„Eu nu contez". Acesta a fost sentimentul care mi-a guvernat propriile convingeri şi care mi-a controlat întreaga viaţă. Acest nor de sentimente negative, având în centrul lui ideea că: „Eu nu contez, deci nu merit să mă bucur de nimic", a creat în viaţa mea o gaură neagră pe care nu am putut-o umple cu nimic. Din această cauză, am dus o existenţă foarte frustrată, fără să înţeleg vreodată de ce. Convingerea că: „Eu nu contez" a apărut datorită sentimentelor pe care le-am simţit atunci când m-am născut în această lume. Mi-am văzut apoi de viaţă, creându-mi singură (inconştient, desigur) acele situaţii care mi-au demonstrat cu vârf şi îndesat că eu nu contez.

Dacă sentimentele pe care le-am trăit în timpul perioadei de gestaţie sau pe care le-am experimentat la naştere ne-au făcut să ne simţim respinşi, noi călătorim prin viaţă creându-ne singuri (inconştient) tot felul de situaţii care ne fac să ne simţim din ce în ce mai respinşi. De ce? Deoarece pornind de la acele prime sentimente de respingere, percepţia noastră subconştientă a creat convingerea că drumul pe care trebuie să îl urmăm întreaga viaţă este acela al respingerii. De aceea, ori de câte ori am avut o ocazie, noi am validat inconştient

această convingere eronată prin comportamentul nostru. Aşa cum ştii, egoul TREBUIE întotdeauna să aibă dreptate! De aceea, mintea subconştientă nu face altceva decât să îl ajute să îşi transpună în viaţă convingerea.

Deşi multe din sentimentele noastre îşi au originea în perioada de gestaţie sau în momentul naşterii, alte sentimente nu au nimic de-a face cu această perioadă. Din păcate, ori de câte ori mintea noastră îşi creează o convingere subconştientă, ea face tot ce îi stă în puteri pentru a demonstra că are dreptate, pentru a-şi *justifica* astfel existenţa. Altfel spus, mintea creează şi gestionează situaţii care îi permit să îşi confirme propriile convingeri. În consecinţă, cei mai mulţi dintre oameni trec prin viaţă mânaţi de dorinţa de a-şi confirma convingerile, chiar dacă de cele mai multe ori nici măcar nu ştiu că le au. Din cauza inconştienţei lor, aceste convingeri devin nişte profeţii care au tendinţa să se autoîmplinească. Dacă nu îşi confirmă convingerile, oamenii simt o stare de disconfort. Invers, confirmarea convingerilor lor le conferă un anumit confort interior, chiar dacă această confirmare se dovedeşte extrem de dureroasă. Cum este posibil ca atâţia oameni să îşi trăiască viaţa în funcţie de percepţiile şi de convingerile lor greşite, fără măcar să îşi dea seama de acest lucru?

Atunci când convingerile minţii sunt confirmate şi justificate, subconştientul interpretează acest lucru crezând că noi ne aflăm la locul potrivit, acel loc în care simţim starea de *pace interioară* şi de *confort* (de care am vorbit la sfârşitul capitolului 2), în care am simţit cândva o stare de siguranţă şi de afecţiune şi către care am tânjit întotdeauna să ne întoarcem. În plus, validarea convingerilor ne dă senzaţia că deţinem un anumit control asupra vieţii noastre (îţi reamintesc în această direcţie că toţi oamenii doresc să îşi controleze propria viaţă). Din păcate, această stare în care considerăm că ne-am găsit locul în care ne simţim *confortabil* şi trăim o stare de *pace* nu durează niciodată prea mult. De ce? Deoarece are la bază o

percepţie greşită, un neadevăr. Mulţi oameni simt o stare continuă de frustrare (subconştientă) din cauza conflictului interior care îi împiedică să se bucure cu adevărat de situaţiile pe care şi le-au creat ei singuri (într-o manieră inconştientă) pentru a-şi confirma astfel convingerile. Această incapacitate de a rămâne în starea de *pace interioară* şi de *confort,* respectiv de a-şi menţine controlul asupra propriei vieţi, îi face să se simtă frustraţi. În realitate, starea însăşi nu are nimic de-a face nici cu *pacea interioară,* nici cu *confortul!* Dimpotrivă, este o veritabilă stare de război interior!

Pe un nivel foarte profund al subconştientului nostru, cu toţii simţim dorinţa de a retrăi aceeaşi calitate a vieţii pe care am trăit-o în starea intrauterină, înainte de a ne naşte. Incapacitatea de a retrăi această stare ne face să ne simţim frustraţi şi să ne îmbolnăvim. Oricâte eforturi am face pentru a ne regăsi starea de pace interioară şi de confort, noi simţim un impuls inconştient de a crea o stare disfuncţională sau de dezordine în viaţa noastră. Simţim nevoia să avem dreptate în privinţa convingerilor noastre, chiar dacă acestea sunt profund incorecte, datorită unor percepţii greşite pe care le-am avut cândva, respectiv în momentul naşterii noastre. De aceea, procesul nu poate avea decât consecinţe dăunătoare pentru noi.

În cazul foarte multora dintre noi, cu cât eforturile noastre de a regăsi starea de pace interioară şi de confort sunt mai mari, cu atât mai tare pare să se îndepărteze de noi această stare. Dorinţa noastră înnăscută de a ajunge în acest loc şi de a ne stabili aici creează în viaţa noastră experienţe nefericite şi dizarmonioase. Cu cât ne străduim mai mult, cu atât haosul devine mai mare. De aceea, foarte mulţi oameni nu reuşesc să obţină (în mod permanent) rezultatele pe care le urmăresc în diferite domenii ale vieţii lor. Ei devin din ce în ce mai frustraţi şi la un moment dat simt nevoia să renunţe.

Odată ajunşi în acest punct, ei trag concluzia că nu mai au niciun control asupra vieţii lor. Trăiesc senzaţia că sunt

„complet neajutorați și lipsiți de speranță", fapt care îi face să creadă că: „Nu mai are niciun rost să lupt", după care aruncă prosopul și abandonează lupta.

Acest lucru i s-a întâmplat de pildă unei cliente pe care o voi numi Sarah. Aceasta a divorțat recent a doua oară. Dorința ei cea mai arzătoare este de a avea în viața ei un bărbat atent, plin de afecțiune și de compasiune. Sarah este o femeie foarte atrăgătoare și este o plăcere să te afli în compania ei. De aceea, bărbații roiesc literalmente în jurul său. Greutatea constă în a-l face pe aceștia să o ia în serios și să îi arate aprecierea lor sinceră. Fără să vrea, ea este prima care îi agresează pe partenerii ei. Sarah simte o NEVOIE REALĂ DE A FI APROBATĂ. Dacă nu primește această aprobare pe care o caută cu atâta disperare, ea își face griji și intră în panică într-o manieră irațională. Din fericire, am reușit să o conving că dacă se va aproba singură pe ea însăși, va atrage aceeași calitate și la partenerii ei de cuplu sau la prietenii ei. După ce a aplicat *instrumentul* și și-a analizat sentimentele cu ajutorul lui, situația ei s-a îmbunătățit radical și Sarah a început să se simtă mult mai bine în propria ei piele. La ora actuală, Sarah se află pe punctul de a se vindeca prin folosirea *instrumentului* pe care ți-l voi descrie ceva mai târziu în această carte. Îmbunătățirile pe care le-a experimentat în viața ei în urma folosirii acestui *instrument* devin din ce în ce mai evidente. Cu fiecare zi care trece, încrederea în sine și în capacitatea ei de a-și gestiona propriile sentimente devine din ce în ce mai mare. Prin folosirea perseverentă a acestui *instrument,* Sarah va reuși cu siguranță să își transforme sentimentele și convingerile care au făcut-o să sufere atât de mult în acest domeniu al vieții ei.

Să vedem acum care sunt câteva dintre atributele caracteristice pe care ni le creăm singuri prin efortul nostru de a ne întoarce în acel loc în care ne simțim confortabil și împăcați cu noi înșine. Nu ai cunoscut pe nimeni care experimentează continuu, parcă intenționat (deși procesul este subconștient)

o stare de haos în relaţiile sale cu alţi oameni? Acest gen de oameni sunt incapabili să îşi păstreze prietenii o perioadă mai lungă de timp şi îşi caută în permanenţă noi prieteni care să îi accepte, să îşi găsească puncte comune de interes, să se identifice cu ei şi să le fie loiali.

Cu siguranţă ai cunoscut oameni care încearcă în permanenţă să îi manipuleze sau să îi controleze pe cei din jur. De regulă, ei simt nevoia *să aibă întotdeauna dreptate.* Dacă le dai dreptate, ei simt că deţin controlul asupra vieţii lor. Astfel de oameni nu renunţă niciodată la faţada sau la masca pe care şi-o pun, de teamă ca ceilalţi să nu îşi dea seama că sunt mult mai nesiguri decât par. Dacă îi întrebi ce mai fac, îţi răspund inevitabil că totul este perfect în viaţa lor, chiar dacă suferă profund sau se simt nesiguri pe ei din cauza sentimentelor lor nerezolvate. Aceşti oameni nu doresc însă ca ceilalţi să îşi dea seama că nu se simt chiar atât de perfect în toate domeniile vieţii lor. Aceasta ar fi lovitura de graţie pentru ei.

Oamenii care se simt inferiori sunt de regulă cei care le permit celor din jur să îi controleze, ba chiar să se folosească de ei în cele mai abjecte feluri. Motto-ul lor este: „Menţine pacea cu orice preţ". În realitate, preţul plătit pentru această pace exterioară este nejustificat de mare, constând chiar în pacea lor interioară.

Există apoi alţi oameni care profită de pe urma prietenilor, asociaţilor şi familiei lor. Ei se folosesc de toţi cei din jur, fără să ţină vreodată seama de bunăstarea celorlalţi. Nu sunt interesaţi decât de ei înşişi şi nu le pasă deloc de ceea ce se întâmplă în afara micului lor univers.

Nu ai cunoscut niciodată pe cineva care nu acceptă să acţioneze decât aşa cum vrea el? Unii oameni din această categorie pot fi consideraţi perfecţionişti, dar nu toţi. Ei nu acceptă niciodată ca altcineva să preia controlul asupra unei situaţii, indiferent dacă este vorba de vecini, de colegii de muncă, de o petrecere sau de un eveniment exterior. După ce

insistă ca totul să se facă exact aşa cum doresc ei, fără să accepte ajutorul altcuiva, ei se comportă adeseori ca nişte martiri, făcându-i pe ceilalţi să se simtă vinovaţi că nu au contribuit cu nimic la rezolvarea situaţiei. După ce evenimentul se încheie, iar ei se simt epuizaţi, încep să ofteze şi să geamă: „Mă simt bine. nu vă faceţi probleme în ceea ce mă priveşte".

Există apoi o altă categorie de oameni, aşa-numiţii *salvatori* care le fac tuturor pe plac. Ei simt nevoia instinctivă să rezolve problemele tuturor. De aceea, îşi ţin întotdeauna antenele întinse pentru a găsi oameni care au nevoie de ajutor. Se simt personal responsabili pentru toate necazurile celorlalţi şi doresc să le rezolve tuturor problemele, deşi sunt incapabili să sesizeze rădăcina propriilor lor probleme. De regulă, un salvator suferă din cauza unui sentiment profund de respingere (pe care nu îl realizează). Acest tip de oameni au adeseori cele mai multe probleme de sănătate.

Unii oameni sunt incapabili să comunice şi să îşi exprime în mod adecvat sentimentele faţă de cei dragi (sau faţă de oricine altcineva). Din cauza incapacităţii lor de a comunica, ei se simt handicapaţi şi adeseori se retrag complet din societate, ajungând să hiberneze în micul lor univers subiectiv.

La cealaltă extremă, există oameni care vorbesc întruna, mai mult pentru a se auzi pe ei înşişi vorbind. De regulă, nu au nimic de spus, decât lucruri irelevante sau minore. Doresc însă tot timpul să fie băgaţi în seamă, să fie implicaţi în tot ceea ce se întâmplă în jurul lor, dar le lipsesc încrederea în sine şi calităţile sociale care le-ar permite să se integreze în grup. De aceea, rămân întotdeauna pe dinafară, privind de pe marginea gardului ce se întâmplă în interior, în speranţa că ceea ce au ei de spus va fi acceptat şi apreciat, şi că acest lucru le va permite să se integreze în grup. De multe ori, aceşti oameni sunt ei înşişi cei mai răi duşmani ai lor. Deşi îşi doresc atât de mult să fie acceptaţi, simpatizaţi şi să aibă prieteni, ei fac tot ce le stă în puteri (inconştient, desigur) pentru a fi reşpinşi de grup.

Cu toţii cunoaştem oameni care au tot felul de probleme de sănătate ce par să nu mai înceteze niciodată, sau care au o singură boală, pe care nu reuşesc însă să o vindece şi pe care o poartă după ei de-a lungul întregii vieţi. Există şi oameni care nu au probleme de sănătate chiar atât de mari, dar care sunt convinşi că le au. Ei pot fi găsiţi săptămânal în cabinetele medicilor, încercând fără succes să găsească răspunsuri la problemele lor închipuite. Cunosc personal o femeie care nu îşi apreciază viaţa decât dacă este bolnavă! Ea îşi cuantifică propria viaţă în funcţie de numărul durerilor şi afecţiunilor pe care le poate sesiza. Face apoi tot ce îi stă în puteri pentru a-şi menţine aceste dureri şi aceste afecţiuni, vorbind în exclusivitate despre ele oricui doreşte să o asculte. Ceea ce nu înţelege ea este că cu cât vorbeşte mai mult despre bolile ei, cu atât mai multă energie le conferă, amplificând astfel la infinit acest cerc vicios (de altfel, acest principiu funcţionează şi în cazul altor probleme, nu doar în cel al bolilor).

Indiferent în ce situaţie se află, indiferent dacă boala de care suferă este gravă sau minoră, aceşti oameni nu reuşesc niciodată să sesizeze principala cauză a problemelor lor, oricât de mult ar căuta-o.

Există apoi o categorie de oameni care nu par să se descurce niciodată din punct de vedere financiar. Oricât de conştiincioşi ar fi, le este aproape imposibil să îşi găsească o slujbă stabilă. Trec astfel din slujbă în slujbă, dar nu au nicăieri succes. Chiar dacă au o slujbă bună, ei nu reuşesc să îşi achite niciodată toate obligaţiile financiare. Nu-şi permit să îşi cumpere o maşină decentă sau haine noi. Intră într-un cerc vicios al datoriilor, din care sunt incapabili să mai iasă vreodată, deşi alţi oameni care câştigă la fel de mult ca ei se descurcă perfect cu veniturile lor. Ce anume îi diferenţiază pe aceşti oameni de ceilalţi? Voi reveni mai târziu la acest aspect.

Probabil că ai cunoscut oameni care combină toate atributele de mai sus în cea mai nefericită manieră cu putinţă.

Ei trăiesc tragedie după tragedie. Să fie aceasta soarta lor tristă, sau este un destin pe care şi-l creează singuri (în mod inconştient)? Dacă vom aplica Legea Cauzei şi a Efectului (descrisă în capitolul 2), noi putem înţelege mai bine de ce apar astfel de condiţii în vieţile oamenilor.

Toate caracteristicile de mai sus (la care se mai adaugă şi altele, pe care nu le-am menţionat) reprezintă indicii clare că oamenii care le manifestă nu sunt în armonie cu legile naturale. Atunci când fiinţa noastră încearcă să se întoarcă în zona ei de confort şi bunăstare interioară, ea încearcă să ne atragă atenţia. În acest scop, ea se vede nevoită adeseori să creeze o stare dureroasă sau de disconfort pentru noi, astfel încât să începem să căutăm răspunsurile care să ne conducă înapoi, la adevărata zonă a păcii şi armoniei.

Foarte puţini oameni îşi dau seama că scopul suprem al subconştientului lor este acela de a înţelege cine sunt ei cu adevărat. De aceea, mecanismul descris mai sus reprezintă unica manieră posibilă de a ajunge să cunoască adevărul. Noi nu vom începe niciodată să căutăm adevăratele răspunsuri decât dacă vom fi siliţi să facem acest lucru din cauza eşecurilor din viaţa noastră. Acesta este singurul mecanism posibil care ne poate motiva să căutăm cauzele efectelor pe care le trăim. Scopul nostru suprem este să căutăm, să înţelegem şi în cele din urmă să ne descoperim Sinele Real.

De aceea, dacă ai recunoscut vreuna din caracteristicile descrise mai sus în viaţa ta, PRIVEŞTE CU ATENŢIE ce se întâmplă în interiorul fiinţei tale. Ce gândeşti? Ce simţi? Dacă te regăseşti mereu şi mereu în aceleaşi situaţii negative şi dacă repeţi la infinit aceleaşi tipare dizarmonioase, acestea reprezintă indicii clare că nu te afli în armonie cu legile naturale, cu legile lui Dumnezeu sau ale universului. A sosit vremea să te trezeşti, să îţi înalţi nivelul de conştiinţă şi să localizezi cauzele efectelor pe care le experimentezi în viaţa ta!

Unul din cele mai clare indicii că sentimentele şi gândurile tale sunt în dizarmonie cu legile naturale este boala. Bolile

nu fac altceva decât să ne reamintească de scopul suprem al vieţii noastre: acela de a ne întoarce la tiparul primordial al echilibrului, la amintirea propriei noastre perfecţiuni. Durerea de orice fel ne comunică faptul că am încălcat una din legile naturale. Dumnezeu încearcă să ne transmită pe această cale, prin intermediul corpului nostru, că ne-am îndepărtat de calea lui. Aceasta este cea mai sigură modalitate de a ne atrage atenţia. Din păcate, foarte mulţi oameni refuză să asculte vocea sau mesajul lui.

În cartea sa, ***Mâini tămăduitoare,*** Barbara Ann Brennan descrie astfel acest mecanism:

> Boala este consecinţa unui dezechilibru. Dezechilibrul este consecinţa uitării de sine. Uitarea de sine dă naştere unor gânduri şi unor acţiuni care conduc la un mod de viaţă nesănătos, şi implicit la boală. Altfel spus, boala nu este altceva decât un semnal al unui dezechilibru interior generat de uitarea de sine.
>
> De aceea, ea trebuie înţeleasă ca o lecţie pe care ţi-o transmite propriul sine pentru a-ţi aduce aminte cine eşti.

Un alt autor, dr. David Frawley, afirmă în lucrarea sa, *Vindecarea prin Ayurveda,* că boala este o veritabilă şansă spirituală. Adeseori, ea este indiciul unei crize spirituale sau al unei schimbări iminente. Potrivit *Ayurvedei* (una din principalele învăţături spirituale provenite din India antică), boala este un vehicul care permite revelarea adevărului vieţii şi al propriului sine. Ea poate fi un indiciu al unei acţiuni greşite, dar şi un indiciu că sufletul doreşte ca individul să urmeze un alt curs al acţiunii. Oricum ar fi, boala ne sileşte să ne reexaminăm viaţa din punct de vedere spiritual, mai ales dacă este gravă. De aceea, pentru a înţelege şi pentru a vindeca o boală, primul lucru (şi cel mai important) pe care trebuie să îl facem este să ne autoexaminăm propria viaţă.

În minunata sa carte, *Iubire, medicină şi miracole,* dr. Bernie Siegel spune: „Eu le sugerez pacienţilor mei să se gândească

la boală nu ca fiind voia lui Dumnezeu, ci ca fiind consecinţa abaterii noastre de la voia lui Dumnezeu".

El continuă astfel:

> După părerea mea, sursa oricărei boli este în ultimă instanţă lipsa de iubire sau iubirea condiţionată. Aceasta generează o epuizare şi o slăbire a sistemului imunitar, care conduce la vulnerabilitate fizică. Eu am convingerea că orice proces de vindecare este asociat cu capacitatea noastră de a dărui şi de a primi iubirea necondiţionată. Acesta este după părerea mea cel mai puternic stimulent cunoscut al sistemului imunitar. Dacă le-aş spune pacienţilor mei să îşi sporească singuri numărul globulinelor imune sau al celulelor T din sânge, nimeni nu ar şti cum să facă acest lucru. Dar dacă le spun să se iubească pe ei înşişi şi să îi iubească pe ceilalţi oameni necondiţionat, aceste schimbări se produc automat. Adevărul este că iubirea vindecă orice boală.

Cea mai importantă lege din univers este cea a IUBIRII: iubirea de sine şi iubirea semenilor noştri. Noi trebuie să emitem această iubire fără să aşteptăm să fim iubiţi la rândul nostru, fie anticipat, fie ca răspuns la iubirea noastră. Această nevoie de a iubi este instinctivă! L-am auzit recent pe dr. Gerald Jampolsky vorbind la o conferinţă şi spunând: „Oricare ar fi problema cu care te confrunţi, răspunsul este iubirea. Oricare ar fi lucrul de care te temi, iubirea este soluţia. Iubirea este singurul lucru care contează. Oricare ar fi întrebarea care te frământă, iubirea este răspunsul la ea".

Dacă iubim cu adevărat, iubirea noastră alungă orice teamă. Versiunea regelui James a Bibliei spune: „Teama nu poate exista acolo unde există iubirea. Iubirea perfectă alungă orice teamă, căci TEAMA GENEREAZĂ O STARE DE AGITAŢIE (accentul este adăugat de mine).

Cine se teme nu poate avea o iubire perfectă" (1 Ioan 4:18).

De ce anume te temi? Care sunt condiţiile, situaţiile, oamenii şi experienţele care te sperie? Cât de mare este numărul lor? Gândeşte-te puţin.

Cum poate alunga iubirea teama? Iubirea autentică este necondiţionată. Ea acceptă perfecţiunea tuturor lucrurilor. Altfel spus, ea porneşte de la premisa că TOTUL este perfect exact aşa cum este, deci că TOŢI OAMENII sunt perfecţi exact aşa cum sunt! Atunci când acceptăm toate evenimentele şi toate persoanele exact aşa cum sunt, noi nu mai simţim nevoia să le criticăm sau să le găsim nod în papură. Dacă suntem dispuşi să acceptăm perfecţiunea în tot ceea ce există, egoul nostru nu mai are de ce să se teamă că nu se va ridica la înălţimea celorlalţi sau a unei situaţii, că va fi respins, că nu este suficient de bun, că va da greş, că va avea succes, că se va dovedi nedemn etc. Pe scurt, el nu se va mai teme de viitor.

Iubirea necondiţionată acceptă perfecţiunea tuturor oamenilor şi a tuturor situaţiilor exact aşa cum sunt sau cum se produc acestea. Această afirmaţie nu este uşor de înţeles, deoarece marea majoritate a oamenilor doresc să devină mai buni. Adeseori, ei îşi privesc propriile probleme sau greşelile altora dintr-o perspectivă incorectă, considerând că nici ei, nici ceilalţi nu sunt perfecţi aşa cum sunt. Ei consideră că nu vor putea atinge această perfecţiune (ei sau ceilalţi) decât dacă se vor schimba. Drama este că ei se implică atât de tare în schimbarea celor din jurul lor încât uită că singura persoană pe care o pot schimba vreodată sunt EI ÎNŞIŞI! Cineva mi-a spus recent: „Noi încercăm întotdeauna să scoatem bârna din ochii celorlalţi!" Parabola lui Iisus este ideală şi se aplică perfect în acest caz.

În cartea ei, *Conştientizarea corpului şi echilibrarea minţii*, dr. Joan Borysenko ne face următoarea invitaţie:

> Priveşte-i pe oameni aşa cum sunt, nu aşa cum ţi-ai dori tu să fie. Apoi acceptă-i aşa cum sunt şi nu-i judeca pentru că

nu sunt aşa cum ţi-ai dori tu. Cu cât te vei accepta într-o mai mare măsură pe tine însuţi, cu atât mai uşor îţi va fi să îi accepţi pe ceilalţi. Esenţa tuturor oamenilor este acelaşi Sine, aceeaşi conştiinţă necondiţionată. Urmăreşte să vezi acest Sine în toată lumea. Dacă ai înclinaţii religioase sau spirituale, urmăreşte să îl vezi pe Dumnezeu în ceilalţi oameni. Cinsteşte-ţi propriul Sine şi cinsteşte Sinele celorlalţi. Salutul oriental Namaste nu diferă cu nimic de salutul ebraic sau de cel hawaiian. Semnificaţia lui este următoarea: „Sinele din mine salută şi cinsteşte Sinele din tine" (Sinele meu salută Sinele tău).

Gândeşte-te puţin cât de multă energie pierzi încercând să îţi aperi propriile poziţii în activităţile şi interacţiunile tale de zi cu zi, în încercarea de a avea „dreptate" şi de a te considera demn de a fi respectat. Dacă vei începe să îţi realizezi adevărata valoare, care este unică şi neprețuită, nevoia ta de a te defini prin ceea ce faci se va diminua, iar corpul tău se va relaxa în mod natural.

Dacă ne eliberăm de nevoia de a avea *dreptate* şi acceptăm toate situaţiile şi toate persoanele din jurul nostru, considerându-le perfecte aşa cum sunt, în conştiinţa noastră se produce o mutaţie majoră. În lucrarea *Iubire, medicină şi miracole,* dr. Siegel spune: „Tu nu vei putea niciodată să îţi schimbi defectele până când nu vei învăţa să te accepţi aşa cum eşti, cu tot cu ele. Subliniez acest lucru deoarece foarte mulţi oameni, îndeosebi cei care au un risc ridicat de a se îmbolnăvi de cancer, sunt extrem de predispuşi să îi ierte pe cei din jur, dar să se crucifice singuri".

Nu există niciun motiv să crezi că tu sau altcineva trebuie să se schimbe pentru a putea să fi fericit. TU eşti singura persoană pe care o vei putea schimba vreodată. Mai mult decât atât, tu trebuie să te accepţi aşa cum eşti, cu tot cu defectele tale, înainte de a te *putea* schimba efectiv. TU eşti singurul care te poate face PE TINE fericit! Atunci când te accepţi pe tine

însuţi aşa cum eşti, tu îţi amplifici şansa de a te schimba în bine, iar dacă vei începe să te schimbi, cei din jur vor fi înclinaţi la rândul lor să facă acelaşi lucru.

Chiar dacă îţi dai seama că altcineva ar fi mult mai fericit dacă s-ar schimba, tu trebuie să înţelegi că este mult mai uşor să îl laşi să o facă în propria sa manieră şi în propriul lui ritm, fără ajutorul tău. Tu nu eşti responsabil în niciun fel pentru schimbările produse în ceilalţi oameni. Dacă vei înţelege în profunzime acest lucru, tu vei putea progresa mai rapid şi mai natural. Vei fi mai deschis, mai receptiv şi mai capabil să dobândeşti o nouă cunoaştere şi o nouă înţelegere. Vei fi de asemenea mai tolerant şi vei accepta cu mai multă uşurinţă experienţele din viaţa ta, realizând că acestea te învaţă lecţii importante pentru creşterea şi pentru maturizarea ta spirituală. În acest fel, tu nu vei mai percepe aceste experienţe ca pe nişte încercări prin care TREBUIE să treci, ci le vei anticipa, DORINDU-ŢI să treci prin ele.

Dacă vei accepta toate persoanele şi toate situaţiile din viaţa ta, considerându-le perfecte, tu vei accepta inclusiv schimbările, considerându-le la fel de perfecte! Orice proces de transformare prin care vei trece va fi perfect. Această atitudine nouă te va ajuta să treci mai uşor prin încercările prin care trebuie să treci pentru a-ţi învăţa lecţiile absolut necesare în această viaţă. În acest fel, viaţa ta va deveni mai flexibilă, iar tu nu vei mai simţi nevoia de a face întotdeauna aşa cum doreşti, blocând astfel cursul natural al lucrurilor şi împotrivindu-te voinţei lui Dumnezeu.

În spatele tuturor încercărilor prin care trecem se ascunde un motiv important. SCOPUL ACESTORA ESTE ÎNVĂŢAREA ŞI CREŞTEREA SPIRITUALĂ, PENTRU A AFLA CINE SUNTEM CU ADEVĂRAT. Dacă înţelegem acest lucru şi adoptăm această atitudine, noi începem să ne alegem în mod conştient propriile reacţii în faţa acestor încercări. Profunzimea creşterii noastre spirituale va depinde

de aceste alegeri. Uneori, alegerile noastre nu vor conduce la o maturizare instantanee, întrucât vor fi fost greşite. Chiar şi în acest caz însă, consecinţele pe care le vom experimenta ne vor conduce ulterior la alte alegeri, mai fericite, care vor atrage după sine rezultate pozitive.

Dacă vom deveni conştienţi de ceea ce se petrece în viaţa noastră şi dacă ne vom propune să renunţăm la rolul de *victimă* şi să acceptăm rolul de *stăpân* al propriei noastre vieţi (mecanism explicat în capitolul 2), această luciditate ne va motiva să facem alegeri mult mai înţelepte. La rândul lor, acestea ne vor conduce treptat la acea maturizare şi la acea dezvoltare care ne vor ajuta să trăim starea de pace interioară şi de confort pe care am căutat-o atâta vreme.

Cu cât ne vom opune sau vom evita mai mult o persoană sau o situaţie pe care o considerăm indezirabilă, cu atât mai mult vom bloca noi fluxul energetic care ar facilita schimbarea persoanei sau situaţiei în cauză. Noi ar trebui să privim toate evenimentele nedorite din viaţa noastră ca pe nişte experienţe care ne învaţă lecţii valoroase sau ca pe nişte inconveniente minore pe calea care ne conduce către creştere şi împlinire, considerând că acestea sunt perfecte pentru noi la momentul respectiv. Dacă am adopta această atitudine, aceste experienţe nedorite nu ni s-ar mai părea atât de teribile, atât de îngrozitoare sau atât de interminabile atunci când trecem prin ele.

Cum funcţionează acest mecanism? La baza lui stă iubirea, care înseamnă să accepţi tot ceea ce există. Altfel spus, iubirea necondiţionată înseamnă să înţelegi, să accepţi şi să te detaşezi de orice neînţelegere şi de orice problemă. Oricare ar fi situaţia în care te afli, accept-o aşa cum este şi detaşează-te de ea. Oliver Wendell Holmes a spus odată: „Iubirea este cheia de aur care descuie poarta către fericire". Care este însă cheia care descuie poarta către iubire? Aceasta este iertarea: iertarea de sine şi iertarea celor din jur. Această cheie descuie de asemenea poarta către pacea interioară (vezi în această direcţie capitolele 15-16 ale cărţii de faţă).

Atunci când NU te consideri perfect pe tine însuţi şi NU consideri perfecte situaţiile prin care treci, tu nu dispui de energia necesară pentru a schimba actuala stare de lucruri, întrucât îţi blochezi singur fluxul de energie. Cu toţii cunoaştem femei care îşi doresc cu disperare să aibă un copil, dar care nu îl pot concepe. În cele din urmă, ele adoptă un copil şi la numai câteva luni descoperă că au rămas însărcinate. Cunosc o femeie care a adoptat un copil când se apropia de 40 de ani. După foarte mulţi ani în care a avut probleme de sănătate specific feminine, ea s-a programat pentru o histerectomie. La examinarea preoperatorie, medicii au constatat că femeia era însărcinată! CÂND A RENUNŢAT SĂ MAI LUPTE, EA A ACCEPTAT PERFECŢIUNEA SITUAŢIEI ÎN CARE SE AFLA! Cu toţii avem aceeaşi putere, la care renunţăm numai pentru că nu acceptăm STUAŢIA CARE EXISTĂ. Prin această opoziţie, noi blocăm fluxul energetic care animă această situaţie.

Dacă dorim ca partenerul nostru de cuplu să se schimbe, noi trebuie să începem prin a-l iubi aşa cum este. În acest fel, noi creăm spaţiul necesar pentru o eventuală schimbare. În mod similar, noi trebuie să ne iubim boala de care suferim, pentru că iubirea poate vindeca. Deschizându-ne în faţa iubirii, noi ne deschidem practic în faţa bunăstării, şi deci a vindecării. Încercarea de a schimba lucrurile înainte de a le accepta nu face decât să le înrăutăţească şi mai tare. Cu cât ne zbatem mai mult, cu atât mai neplăcute devin ele. De aceea, relaxează-te. Lasă energia să curgă liber. Acceptă perfecţiunea situaţiei în care te afli. Simte iubirea. Dacă ai făcut toate aceste lucruri, poţi manifesta în viaţa ta orice îţi doreşti. (Jackie Pratt)

Starea de disconfort nu poate dura decât dacă îi opunem rezistenţă. „Toate lucrurile cărora le opunem rezistenţă persistă". Dacă te vei gândi puţin la această afirmaţie, vei constata că ea este adevărată. Atunci când opui rezistenţă în faţa unei dureri sau a unei situaţii, durerea sau situaţia pe

care doreşti să o elimini nu numai că nu dispare, dar devine încă şi mai acută. Aşa cum probabil îţi mai aminteşti, tot ce există dispune de o energie individuală unică, iar atunci când încercăm să forţăm sau să manipulăm o situaţie (o problemă sau o energie), în detrimentul ordinii naturale, noi nu facem decât să stricăm şi mai tare lucrurile, procedând la fel ca un copil care încearcă cu orice preţ să introducă un pătrat într-o gaură rotundă. Oricât de mult ar munci el, oricât de puternică ar fi voinţa lui sau oricât de bună ar fi intenţia lui, el nu va reuşi niciodată. Pur şi simplu, este imposibil!

Grijile legate de bani reprezintă un alt exemplu de acelaşi fel. Cu cât ne facem mai multe griji în legătură cu sursele de venit care ne-ar permite să ne plătim facturile sau să ne cumpărăm ceea ce avem nevoie, cu atât mai mult vom bloca noi fluxul energiei în acest domeniu financiar al vieţii noastre. Am putea spune pe bună dreptate: „Cu cât strângem mai tare, cu atât mai strâmt devine canalul prin care poate curge această energie". Ori de câte ori ne facem griji legate de bani, noi strângem canalul prin care aceştia ar putea ajunge la noi, până când blocăm complet fluxul energiei în acest domeniu. Dacă te afli în această situaţie, eliberează-te de griji şi deblochează astfel fluxul energetic. Nu mai forţa lucrurile. Ai încredere că banii de care ai nevoie vor veni întotdeauna la tine. Grijile reprezintă o energie negativă. În schimb, încrederea reprezintă o energie pozitivă. De aceea, încrederea şi credinţa nu pot ocupa simultan acelaşi spaţiu mental. Va trebui să faci o alegere: cu care dintre ele preferi să lucrezi, cu energia negativă sau cu cea pozitivă? Gândeşte-te că nu-ţi mai poţi permite luxul de a cultiva gânduri negative. Renunţă la „trebuie" şi lasă lucrurile să decurgă în mod natural şi firesc. În acest fel, viaţa ta va deveni mult mai uşoară şi mult mai plăcută.

Eu nu îţi sugerez să renunţi la planurile şi la intenţiile pe care ţi le-ai stabilit, ci doar să fii mai flexibil. Dacă circumstanţele sau conjuncturile te conduc în alte direcţii decât cele

anticipate sau planificate de tine, lasă-te în voia lor. Cine ştie? N-ar putea ca destinaţia să se dovedească infinit mai plăcută decât cea pe care ţi-ai propus-o tu... Aminteşte-ţi în permanenţă că tot ceea ce ni se întâmplă are un scop precis: acela de a ne ajuta să creştem şi să ne maturizăm din punct de vedere spiritual.

Dacă îţi vei ridica nivelul de conştiinţă suficient de mult pentru a-ţi da seama că toate încercările şi toate schimbările de planuri reprezintă şanse de a creşte spiritual, viaţa ta va deveni un joc, o sărbătoare continuă, şi ţi se va părea infinit mai amuzantă! De aceea, ascute-ţi luciditatea şi... fii atent! Sau, după cum sugerează dr. Borysenko, fii conştient de toate aspectele vieţii tale.

În cartea ei, *Luciditatea,* Ellen J. Langer afirmă că atunci când nu suntem atenţi (lucizi), noi suntem ca nişte roboţi programaţi, care interpretează informaţiile primite într-o manieră îngustă şi rigidă, considerându-le adevărate orice ar fi, fără să reflecteze la ele şi fără să le pună vreodată la îndoială. Dacă am fi conştienţi ce se întâmplă în momentul prezent, noi ne-am elibera de tirania vechilor tipare mentale şi am experimenta viaţa ca pe o continuă surpriză.

De aceea, trezeşte-te! Deschide-ţi conştiinţa. Propune-ţi să devii din ce în ce mai conştient de ceea ce simţi, de ceea ce gândeşti, de toate cuvintele pe care le rosteşti şi de toate reacţiile tale! Fii atent! Conştiinţa conduce întotdeauna la obţinerea unor rezultate mai bune. Devino conştient de provocările vieţii chiar în timp ce acestea apar. Consideră-le nişte simple oportunităţi de a creşte din punct de vedere spiritual şi fii recunoscător pentru aceste ocazii.

Ori de câte ori îţi exprimi recunoştinţa faţă de Dumnezeu, în viaţa ta pot apărea miracole. De aceea, slăveşte-l pe Dumnezeu şi mulţumeşte-i pentru tot ceea ce ţi se întâmplă! BUCURIA este întotdeauna precedată de recunoştinţă. De altfel, chiar Scripturile spun: „Omul a fost creat pentru a se bucura"!

Te afli acum la începutul drumului de întoarcere în zona de confort şi pace interioară din care ai provenit. Acest drum te va conduce către reactivarea memoriei perfecţiunii tale.

Capitolul 5

Importanța focalizării mentale

În încercarea ta de a găsi răspunsuri la problemele cu care te-ai confruntat, de a te vindeca din punct de vedere social, fizic, mental, emoțional și spiritual, de a experimenta o bucurie, un succes și o fericire mai mare, poate că ai încercat diferite metode de autoperfecționare pentru a-ți atinge scopurile pe care ți le-ai propus. Una din metodele cele mai lăudate de toți cei care au obținut rezultate semnificative este cea a repetării afirmațiilor pozitive. O altă metodă recomandată de foarte mulți oameni de succes este cea a dialogului interior pozitiv (Shad Helmstetter a scris două cărți excelente pe acest subiect). Poate că ai încercat și tu să lucrezi cu aceste principii, obținând un anumit succes. Într-adevăr, ele sunt principii corecte și *pot* fi eficiente.

De-a lungul timpului, foarte mulți oameni au obținut starea de pace interioară și s-au vindecat din punct de vedere emoțional practicând meditația, acest instrument folosit din cele mai vechi timpuri, a cărui eficacitate a fost demonstrată cu vârf și îndesat. După părerea mea, meditația reprezintă unul dintre cele mai eficiente instrumente pe care le poate folosi un om. Un alt instrument foarte bun este vizualizarea. Personal, le folosesc zilnic pe amândouă și pot să confirm

că rezultatele pe care le-am obținut cu ajutorul lor au fost excelente. Benzile audio motivaționale joacă și ele un rol important în acest proces, ajutându-ne să înțelegem mai bine care sunt factorii care ne influențează viața și care ne mână mai departe. Există nenumărate alte metode și tehnici practice care ne ajută să ne schimbăm, numai să dorim cu adevărat acest lucru. Chiar și simplele discuții cu persoanele care și-au schimbat viața aplicând aceste tehnici pot fi extrem de edificatoare. Incontestabil, multe vieți au fost schimbate ca urmare a aplicării acestor principii. Noi suntem fericiți că avem la dispoziție atâtea metode care ne pot ajuta să ne continuăm călătoria către pacea interioară și către bucuria pe care le căutăm în viață.

Secretul constă în a ne reechilibra viața, în a o pune din nou la unison cu armonia universală. Noi trebuie să învățăm cum să ne lăsăm din nou controlați în întregime de Inteligența noastră superioară, de Sinele nostru, de Spirit, de Conștiință, de Sursa Creatoare, sau oricum altfel dorim să îi spunem acestui principiu suprem. Indiferent ce metodă folosim în acest scop, rezultatele pe care le vom obține vor fi mai solide, mai de durată și mai eficiente, și vor apărea mai rapid DACĂ le vom aplica într-o stare de focalizare. Până când vom învăța să cultivăm această stare, vom avea încă parte de foarte multă confuzie, iar pacea și fericirea pe care le căutăm vor fi încă foarte departe de noi. Până când vom învăța să ne păstrăm echilibrul interior, noi vom avea parte de zile bune, dar și de numeroase zile proaste. Cea mai bună măsură a succesului obținut pe calea spirituală va fi chiar starea sănătății noastre, a finanțelor noastre și a relațiilor noastre; altfel spus, succesul obținut de noi în toate domeniile vieții.

Ți-ai pus vreodată întrebarea: „De ce nu se îndreaptă viața mea în direcția dorită de mine?" Obții rezultatele dorite? Dacă răspunsul este negativ, acest lucru s-ar putea datora programării tale anterioare. Ce convingeri eronate ți-ai programat singur (sau ți-au fost induse de către alte persoane)? Care au fost

percepțiile greșite pe care le-ai avut? Ce amintiri celulare îți împiedică progresul? Probabil că nu poți răspunde deocamdată la aceste întrebări. Tot ce poți spune acum este că dacă ai putea schimba *ceva* în viața ta, lucrurile ar evolua diferit.

Dacă dorești să obții rezultate mai bune într-o manieră regulată, este momentul să înțelegi că „tu îți creezi propria realitate". Poate că ai mai auzit această afirmație, sau poate nu. De aceea, mulți cititori vor dori probabil să mă întrebe: „Ce dorești să spui atunci când afirmi că eu îmi creez propria realitate?"

La nivel subconștient, tu îți creezi propria realitate prin sentimentele și prin gândurile tale, indiferent care este sursa lor! După ce ai citit capitolul 3 al acestei cărți, ai înțeles probabil că actualele tale convingeri au apărut ca urmare a primelor sentimente pe care le-ai trăit atunci când ai venit pe lume. Aceste convingeri stau la baza gândurilor tale. Aceste gânduri sunt ca niște semințe pe care le plantezi în solul fertil al sentimentelor tale, pe care l-ai pregătit încă din momentul concepției și al nașterii tale. După ce ai plantat aceste semințe (gândurile), tu le uzi (alimentezi) revenind în mod repetat asupra lor, cu o intensitate din ce în ce mai mare. Atunci când cultivi în mod simultan un anumit gând (sămânța) și un anumit sentiment (solul fertil), sămânța germinează și dă naștere în mod natural unei anumite energii, care devine o forță creatoare. Se creează astfel o emoție, care va crește și va da naștere la numeroase fructe. Altfel spus, ea va atrage către tine, prin sinergie (rezonanță sau puterea atracției) situațiile și persoanele ale căror vibrații corespund gândului tău inițial, creând astfel realitatea în care trăiești. Indiferent dacă fructele obținute sunt bune sau rele, pozitive sau negative, plăcute sau neplăcute, ele nu reprezintă decât efectul. Cauza lor a fost gândul inițiat de tine. Tot acest proces se desfășoară la nivel subconștient.

Cu alte cuvinte, atunci când un sentiment puternic se conectează cu un gând (sau invers), cele două cauze dau naștere unei emoții. În clipa în care sentimentul și gândul se întâlnesc, ele produc o anumită vibrație, și orice vibrație

înseamnă viaţă! În acest fel, tu îţi creezi propria realitate prin sentimentele şi prin gândurile tale.

S-au scris foarte multe cărţi pe acest subiect, aşa că nu îmi propun să intru în prea multe detalii. De altfel, subiectul este atât de complex încât s-ar putea scrie o carte numai pe această temă. Eu mă voi limita doar să trag o concluzie: SENTIMENTELE ŞI GÂNDURILE NOASTRE SUNT CELE CARE CREEAZĂ CIRCUMSTANŢELE DIN VIAŢA NOASTRĂ!

Orice gând este precedat sau urmat de un sentiment, iar sentimentele ne conduc întreaga viaţă psiho-mentală. Noi ne îndreptăm întotdeauna acolo unde ne conduce inima, iar inima noastră ascultă de aceste sentimente.

Se spune că dr. Cristian Bernard ar fi făcut afirmaţia potrivit căreia un om nu poate trăi foarte mult timp cu o inimă artificială, deoarece aceasta nu are celule cerebrale. Pentru ca inima unui om să poată funcţiona continuu şi pe termen lung, ea trebuie să aibă celule cerebrale.

De ce? Cel mai probabil, din cauza ADN-ului şi ARN-ului. Pentru ca fluxul armonios al vieţii să continue, acea parte a celulei care conţine tiparul sau inteligenţa (ADN-ul) şi acea parte a celulei care transportă instrucţiunile acestui tipar (ARN-ul) trebuie să funcţioneze. O inimă artificială nu dispune de această inteligenţă (ADN). După părerea mea, mintea este asociată într-o măsură prea strânsă cu inima pentru ca organismul să poată funcţiona în mod normal o perioadă lungă de timp fără acest organ.

Interesante sunt şi referinţele biblice la conexiunea minte-corp, care arată cât se poate de clar că ADN-ul este implicat în acest proces. Iată câteva astfel de referinţe biblice referitoare la legătura dintre minte şi inimă:

Geneza 6:5

Şi Domnul a văzut că răutatea omului era mare pe pământ şi că toată imaginaţia gândurilor din inima lui era în fiecare zi numai răutate.

Proverbe 23:7

... căci așa cum a gândit în sufletul (inima) lui, așa este el.

Matei 9:4

Și Iisus, care le cunoștea gândurile, a zis: „Pentru ce aveți gânduri rele în inimile voastre?"

Faptele apostolilor 8:22

Pocăiește-te deci de această răutate și roagă-te Domnului să ți se lerte gândul acesta al inimii tale, dacă este cu putință.

Prin aceste pasaje, Scripturile ne oferă o indicație clară că inima și mintea sunt inseparabile. Mai mult, tot ceea ce se petrece în inima și în mintea noastră ne influențează acțiunile, și implicit întreaga ființă. „Cum funcționează acest mecanism?", probabil că te întrebi. El este cu siguranță legat de cele două emisfere ale creierului nostru.

Emisfera stângă este rațională și conștientă. Cea dreaptă este intuitivă / emoțională și subconștientă. Dacă ne GÂNDIM cu emisfera stângă la ceva ce ne dorim de la viață, dar SIMȚIM inconștient că nu merităm să primim acest lucru, noi nu îl vom primi. SENTIMENTUL prevalează întotdeauna asupra GÂNDIRII. Dacă cele două emisfere cerebrale sunt în dezacord, între ele se declanșează un conflict sau un război, care nu va înceta decât atunci când cele două părți se vor pune din nou de acord.

Pentru a experimenta concret ceea ce ne dorim, GÂNDIREA și SENTIMENTELE noastre trebuie să se pună de acord. Dacă SENTIMENTELE nu sunt la unison cu GÂNDURILE noastre (respectiv cu ceea ce ne dorim de la viață), cele care trebuie schimbate sunt SENTIMENTELE, care trebuie armonizate cu GÂNDURILE. Abia după armonizarea lor putem spune noi că devenim focalizați. Până atunci, noi ducem o viață dublă și nu putem avea parte de ceea ce ne

dorim. Dacă devenim focalizaţi, adică dacă SENTIMENTELE şi GÂNDURILE noastre ajung la un numitor comun, întregul univers ne sprijină, deoarece inima câştigă întotdeauna. SENTIMENTELE noastre sunt „rugăciunea inimii noastre", iar această rugăciune este întotdeauna îndeplinită!

Cred că ai început să înţelegi importanţa focalizării!

Iacov 1:8

Omul nehotărât (nefocalizat) este nestatomic în toate căile sale.

Dacă doreşti să stabileşti ce gândeşti şi ce simţi în legătură cu o anumită convingere, poţi aplica testul răspunsului muscular. Spre exemplu, dacă îţi doreşti un venit mai mare, îţi poţi pune întrebarea dacă mintea ta îşi doreşte un venit de 100.000 de dolari pe an. Dacă persoana care te asistă va apăsa pe braţul tău întins, acesta va avea o reacţie foarte fermă. Dacă îţi pui însă aceeaşi întrebare din perspectiva SENTIMENTELOR tale, este posibil să ai parte de o surpriză. Dacă acestea nu sunt la unison cu GÂNDURILE tale, braţul tău va avea o reacţie foarte slabă. Poate că SIMŢI că nu meriţi un venit atât de mare, sau poate crezi că un om bogat nu este un om bun, ori că nu ai capacitatea de a câştiga vreodată 100.000 de dolari pe an. Un lucru este sigur: dacă gândurile şi sentimentele tale nu sunt la unison, CELE CARE PREVALEAZĂ SUNT ÎNTOTDEAUNA SENTIMENTELE, CARE ÎŞI AU SEDIUL ÎN INIMĂ (MINTEA SUBCONŞTIENTĂ). Dumnezeu RĂSPUNDE ÎNTOTDEAUNA LA RUGĂCIUNEA INIMII!

Te-ai întrebat vreodată de ce sunt atât de eficiente afirmaţiile pozitive în cazul unora şi atât de ineficiente în cazul altora? În cazul celor care nu obţin rezultate, acest lucru se datorează faptului că sentimentele lor nu sunt de acord cu afirmaţiile rostite de minte. Invers, în cazul celor care obţin rezultate, acest

lucru se datorează faptului că sentimentele şi gândurile lor sunt la unison. Ce-i drept, dacă persoana persevereazăşi repetă o perioadă suficient de lungă de timp afirmaţiile pozitive, este posibil ca sentimentele sale să se pună de acord cu gândurile sale, generând astfel o schimbare. Asta înseamnă să fii FOCALIZAT: să îţi integrezi şi să îţi pui de acord emisfera stângă raţională şi conştientă cu emisfera dreaptă emoţională şi subconştientă, astfel încât cele două părţi separate ale creierului să alcătuiască o singură unitate compatibilă. Odată cu crearea acestei unităţi, creierul capătă o putere nouă.

Atunci când cerem ceva într-o stare de focalizare şi de integrare a gândurilor şi sentimentelor noastre, răspunsul vine adeseori aproape instantaneu. Aşa se explică de ce unii oameni primesc răspunsuri imediate la rugăciunile lor, în timp ce alţii nu le primesc. Cei care primesc răspunsuri sunt focalizaţi; ceilalţi nu sunt. Primii CRED şi SIMT că Dumnezeu le va răspunde la rugăciuni, în timp ce ceilalţi doar SPERĂ ca Dumnezeu să le răspundă la ele. Orice om care cere cu inima primeşte răspuns la rugăciunea sa. Prin atitudinea sa focalizată, el deblochează în viaţa sa o putere practic nelimitată! Dacă dorim să obţinem această stare de focalizare, noi trebuie mai întâi de toate să ne recunoaştem şi să ne acceptăm propriile sentimente şi propriile gânduri negative, fără să ne condamnăm şi fără să ne fie ruşine. Altfel spus, noi trebuie să privim cu onestitate problemele cu care ne confruntăm în viaţă. Dacă nu putem face acest lucru, înseamnă că nu suntem sinceri cu noi înşine. Înseamnă că ne autoamăgim, iar Dumnezeu nu va răspunde niciodată la o rugăciune născută din autoamăgire sau din ruşine.

Eşti în stare să îţi identifici propriile sentimente? Majoritatea sentimentelor sunt înregistrate la nivel subconştient; de aceea, dacă intri în contact cu sentimentele tale, tu intri practic în contact cu subconştientul tău. Mintea conştientă nu poate funcţiona decât în trecut sau în iluziile pe care şi

le creează despre viitor, în timp ce mintea subconştientă nu poate funcţiona decât în MOMENTUL PREZENT. De aceea, mintea care pare să fie complet ruptă de realitate şi ignorantă (subconştientul) este în realitate o minte atotcunoscătoare, care conţine în sine toate răspunsurile la întrebările tale.

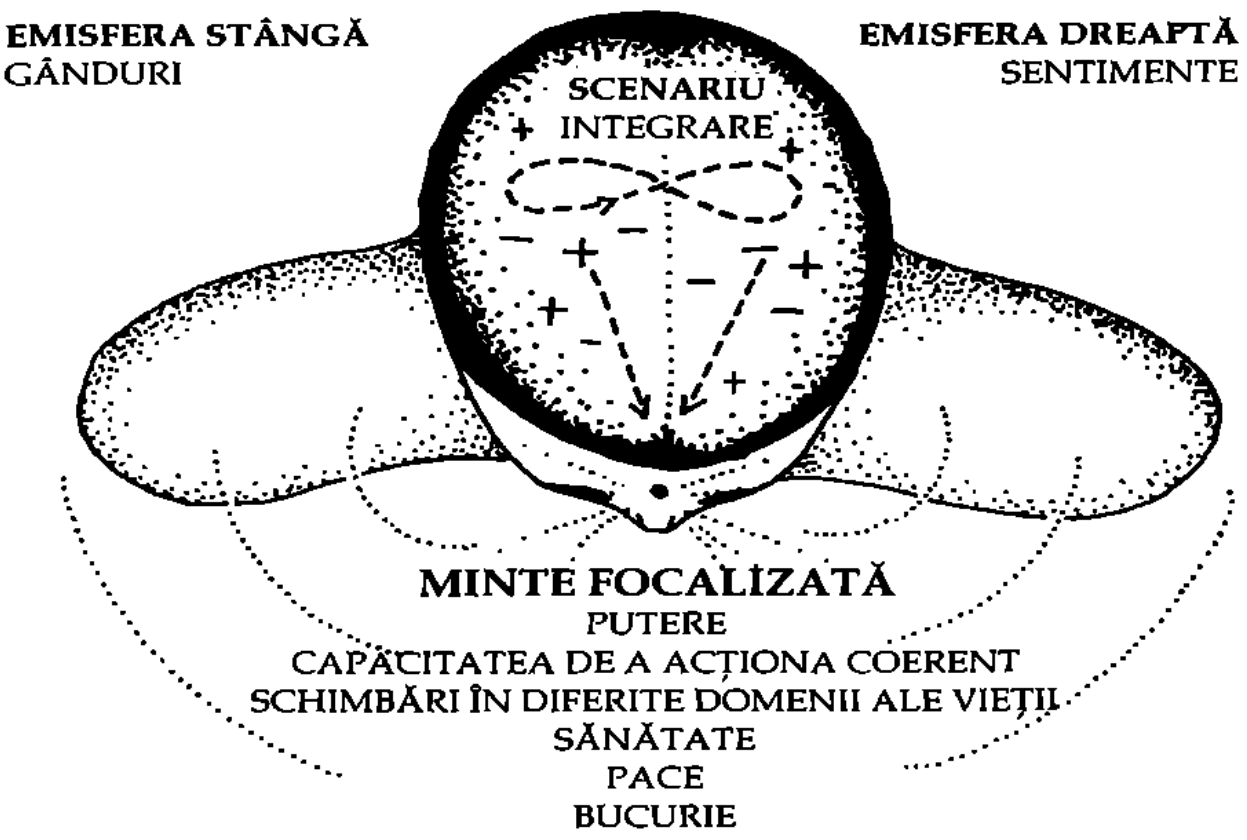
Dacă vei putea intra în comuniune cu propriile tale sentimente, tu vei putea comunica mai uşor şi mai pozitiv inclusiv cu ceilalţi oameni. Aceasta este cheia de aur a relaţiilor sănătoase şi armonioase, dar şi a unei stări de sănătate perfecte la nivel fizic, mental şi spiritual.

DACĂ DOREŞTI SĂ INTRI ÎN CONTACT CU ADEVĂRATUL TĂU EU, RENUNŢĂ LA MĂŞTILE EXTERIOARE!

LUCIDITATE

* CONŞTIENTIZAREA GÂNDURILOR
* CONŞTIENTIZAREA CUVINTELOR
* CONŞTIENTIZAREA SENTIMENTELOR

Funcţiile emisferei cerebrale stângi



Dacă nu eşti familiarizat cu funcţiile celor două emisfere cerebrale, tabelul de mai jos te va ajuta să le înţelegi mai bine. Reţine însă că el reprezintă o simplă ilustrare a acestor funcţii şi nu le cuprinde pe toate. Pentru a simplifica lucrurile, vom prezenta două liste cu atribute care caracterizează cele două emisfere cerebrale.

Emisfera stângă **(Mintea conştientă)**	*Emisfera dreaptă* **(Mintea subconştientă)**
GÂNDIRE	CREATIVITATE
LOGICĂ	SENTIMENTE
ANALITICĂ	INTUITIVĂ
PRACTICĂ	ARTISTICĂ
PUNE ÎN MIŞCARE	HRĂNEŞTE
SECVENŢIALĂ	EMOŢIONALĂ
DUALITATE	UNITATE
CUVINTE	IMAGINI
VOINŢĂ	PUTERE
MATERIALĂ	SPIRITUALĂ
CELEBRARE	RESPECT (ADORAŢIE)
SE EXPRIMĂ VERBAL	ESTE TĂCUTĂ

Reţine: ori de câte ori SIMŢI şi GÂNDEŞTI la fel, înseamnă că cele două emisfere cerebrale sunt echilibrate, că în interiorul tău nu mai există niciun conflict (cel puţin în ceea ce priveşte gândurile şi sentimentele tale), că nu mai eşti agitat şi nehotărât, ci perfect focalizat asupra domeniului de viaţă sau asupra chestiunii care te preocupă. Viaţa va sesiza imediat încetarea acestui conflict interior şi îţi va răspunde oferindu-ţi starea de pace după care tânjeşti.

Capitolul 6

Eliminarea iluziilor

Iluziile sunt percepţii ireale sau incorecte. Ele pot fi simple fantezii, gânduri generate de imaginaţie, concepte greşite, convingeri eronate şi concluzii trase în urma unei înţelegeri greşite.

Pe măsură ce vei învăţa să comunici mai bine cu tine însuţi, tu vei deveni din ce în ce mai sensibil la modul de operare a celor două procese: gândirea şi simţirea. Cu cât vei deveni mai conştient şi mai receptiv la ceea ce gândeşti, cu atât mai uşor îţi va fi să îţi recunoşti fiecare gând, fie el pozitiv sau negativ, de îndată ce îţi pătrunde în minte. Gândurile reprezintă cele mai bune indicii ale sentimentelor tale interioare din momentul respectiv, de care de multe ori nu eşti deloc conştient. Cu cât vei ajunge să recunoşti mai uşor şi mai frecvent sentimentele care se ascund în spatele gândurilor care îţi trec prin minte, cu atât mai eficient vei deveni în arta de *a intra în contact* cu aceste sentimente.

Acest proces de gândire / simţire este ATÂT DE subtil încât conştientizarea lui nu poate fi amplificată de pe azi pe mâine, ci trebuie cultivată multă vreme pentru a obţine rezultatele pe care le doreşti.

Sentimentele sunt declanşate de regulă de convingerile pe care le-ai adoptat cu mult timp în urmă. Ori de câte ori în fiinţa ta apare un sentiment, el este urmat de un veritabil flux de gânduri sau de alte sentimente. Procesul pare uşor complicat şi poate că te întrebi de ce insist asupra lui. Realitatea este că dacă nu vei învăţa care este nucleul de la care a început întregul proces, tu nu vei putea schimba mare lucru în fiinţa ta.

Chiar dacă în cea mai mare parte a timpului noi nu ne gândim în mod conştient la propriile noastre gânduri, acestea apar totuşi în partea conştientă a minţii noastre, în timp ce sentimentele noastre se manifestă în partea subconştientă a minţii. De aceea, partea dificilă a procesului este să ajungi la subconştient.

În acest scop, primul lucru pe care trebuie să îl faci este să *devii conştient de dialogul tău interior.* Descoperă gândurile care îţi trec în mod repetat prin minte; în mod evident, acestea se află în căutarea unui cămin permanent. Învaţă să faci deosebirea între aceste gânduri insistente şi dialogul incoerent care nu înseamnă mare lucru. Nu lăsa gândurile să treacă pur şi simplu prin mintea ta; ascultă ce au ele de spus. Acesta este punctul de transfer în care este posibilă schimbarea.

Pentru a înţelege mai bine acest concept, îţi propun să analizăm o situaţie ipotetică: să spunem că într-o zi, când te afli la serviciu, primeşti pe neaşteptate o notă prin care eşti informat că şeful tău doreşte să discute cu tine ceva mai târziu. Vestea te ia prin surprindere, aşa că eşti în mod natural curios despre ce anume doreşte să discute cu tine şeful tău. În funcţie de personalitatea pe care o ai, tu poţi începe să te întrebi dacă ai *greşit* cu ceva, aşa că îţi aduci aminte tot ce ai făcut în ultimele zile sau chiar săptămâni, în încercarea de a-ţi da seama ce ar putea să-ţi reproşeze şeful. Cu cât aştepţi mai mult întrevederea cu el, cu atât mai nervos devii. Imaginaţia ta se dezlănţuie, iar mintea ta devine paralizată la gândul consecinţelor cumplite pe care ar trebui să le suporţi pentru

ipotetica ta greşeală. Pe scurt, mintea ta raţională o ia complet razna în aşteptarea întâlnirii cu şeful. De unde apar toate aceste gânduri şi de ce devin ele atât de exagerate? Dar mai presus de toate, ce sentimente îţi trezesc ele?

Dacă ai o personalitate diferită, tu poţi anticipa mai degrabă că şeful îşi va exprima aprecierea faţă de tine şi de munca ta în cadrul companiei. Totul depinde de felul în care îţi este programată mintea. Dacă aceasta îţi este programată pozitiv, tu te poţi gândi la o apreciere din partea şefului pentru munca ta dedicată, şi chiar la o eventuală răsplată.

Îţi poţi da astfel seama cât de important este să fii conştient în ce constă dialogul tău *interior!* Acest dialog depinde numai de TINE. Dacă este un dialog negativ, începe să modifici „Scenariul" pe care ţi-l voi descrie în capitolul următor, astfel încât să îţi schimbi dialogul *interior*. Dacă doreşti să obţii rezultate pozitive şi o stare de pace interioară în locul haosului instaurat de panică, este absolut necesar să îţi modifici acest dialog *interior* cu tine însuţi.

În exemplul de mai sus, procesul gândurilor începe într-o manieră destul de inocentă, dar pe măsură ce trece timpul, el tinde să scape de sub control. Unul din efectele sale secundare sunt sentimentele şi emoţiile haotice, care nu te ajută cu nimic să te simţi mai bine. Gândurile tale negative dau naştere unei iluzii: aceea că ai greşit cu ceva, sau chiar că ai putea să îţi pierzi slujba.

Uneori, este posibil să devii conştient de anumite sentimente inexplicabile, care îţi captează atenţia înainte de apariţia gândurilor. Un exemplu sunt acele dimineţi în care te trezeşti şi îţi dai seama subit că ai o stare neplăcută de spirit, dar nu reuşeşti să identifici exact sentimentul care stă la baza ei. Dacă te afli într-o asemenea situaţie, întreabă-te: „Ce anume simt şi unde se manifestă acest sentiment?" Dacă răspunsul nu îţi vine pe loc şi dacă nu reuşeşti să îţi dai seama în ce constă acest sentiment, înlocuieşte-l cu cuvântul „cutare"! Aşa

a procedat o prietenă de-a mea. La un moment dat, ea şi-a dat seama că trăieşte o experienţă nouă. Şi-a propus imediat să devină din ce în ce mai conştientă de ea, să o asculte, să o accepte şi să înţeleagă în ce constă această experienţă. Ea a pus în practică „Scenariul" (prin metoda care va fi explicată în capitolul următor), descriindu-şi sentimentul necunoscut prin sintagma „cutare sentiment". Când a înlocuit apoi această sintagmă cu expresia: „Mă simt entuziasmată, mă simt fericită, mă simt plină de energie şi de poftă de viaţă!", sentimentul ei s-a schimbat imediat, mulându-se după aceste vibraţii.

Cu cât *vei intra într-un contact* mai profund şi cu cât te vei identifica mai intens cu ceea ce simţi, cu atât mai mare va deveni capacitatea ta de a-ţi schimba programarea mentală, dialogul interior sau conversaţia cu tine însuţi. Dacă vei continua să fii *responsabil* şi *conştient* de sentimentele şi de gândurile tale, prelucrându-le şi modificându-le cu ajutorul *instrumentului* descris în capitolul următor, tu vei sfârşi prin a deveni cel care doreşti să fii, prin libera ta ALEGERE, şi nu cel care eşti la ora actuală datorită percepţiilor tale greşite.

Noi ne creăm zi de zi iluzii în urma percepţiilor noastre greşite şi a convingerilor noastre incorecte (de altfel, sistemul convingerilor este creat la rândul lui de percepţii; uneori, acestea sunt corecte, dar de cele mai multe ori ele sunt incorecte). Foarte mulţi oameni au iluzii / sisteme de convingeri de lungă durată, create de percepţiile lor incorecte legate de viaţă sau de ei înşişi. Aceste iluzii îi blochează într-o realitate fantasmagorică. Probabil cunoşti, sau poate ai auzit de cazuri de persoane foarte slabe, dar care sunt absolut convinse că trebuie să mai piardă în greutate. Dialogul lor interior insistă la infinit asupra acestei „necesităţi". Aceste persoane sunt convinse că sunt prea grase. Oricât de mult le-ar spune cei din jur că arată foarte bine, ele nu pot accepta acest lucru. Percepţia lor (greşită) este că sunt supraponderale, spre deosebire de percepţia celor din jurul lor, care este că ele

arată perfect. Marea majoritate a oamenilor au astfel de iluzii, într-un domeniu sau altul al vieţii lor. Aceste iluzii pot fi la fel de greşite ca şi cea din exemplul de mai sus.

Experienţa m-a învăţat că pe măsură ce *luciditatea* sau gradul nostru de conştientizare a sentimentelor şi gândurilor noastre se ascute şi se amplifică, noi putem începe să eliminăm aceste iluzii prin înlocuirea sentimentelor şi gândurilor negative şi nedorite cu altele, pozitive şi constructive. În acest fel, noi ne putem corecta percepţiile greşite, convingerile incorecte şi iluziile.

Dacă vom renunţa la vechile noastre iluzii, noi aproape că nu ne vom mai recunoaşte ca persoană. Procesul este cu adevărat minunat, întrucât cei mai mulţi dintre oameni îşi doresc să se schimbe în bine. Dacă vom învăţa să ne transformăm tiparele emoţionale negative în tipare pozitive, noi vom deveni *mai* împăcaţi cu noi înşine, *mai* fericiţi şi *mai* împliniţi.

Nu te lăsa condus de sentimentele şi de gândurile tale negative. Nu le lăsa să îţi creeze tot felul de pretexte şi de blocaje care să te împiedice să avansezi pe calea progresului spiritual. Priveşte acest proces de transformare a sentimentelor şi gândurilor tale la fel cum ai privi un proces de învăţare a citirii notelor muzicale sau a cuvintelor. Atunci când încerci să înveţi pentru prima dată să citeşti notele muzicale sau cuvintele, tu trebuie să te concentrezi intens şi nu poţi vedea dintr-o dată întreaga frază muzicală (sau verbală), ci trebuie să o citeşti notă cu notă (sau cuvânt cu cuvânt). Nu peste mult timp, tu ajungi să citeşti instantaneu o măsură muzicală sau o frază, dintr-o singură privire. Procesul pe care îl descriu în această carte este similar, cu singura diferenţă că el se referă la conştientizarea, monitorizarea şi gestionarea sentimentelor şi gândurilor tale, nu a notelor muzicale sau a cuvintelor.

Capacitatea de a-ţi îndeplini acest obiectiv va depinde de intensitatea dorinţei tale. Dacă efortul tău va fi redus şi nesusţinut, tu nu vei putea progresa prea mult. În schimb,

dacă dorinţa ta de a-ţi controla sentimentele şi gândurile (nu de a te lăsa controlat de ele) va fi arzătoare, dacă îţi vei dori *din inimă* acest lucru (nu doar mental), procesul va deveni din ce în ce mai uşor pe măsură ce vei avansa cu practica. Altfel spus, el va fi un *efort lipsit de efort,* devenind pe zi ce trece tot mai uşor.

Îţi propun să ne întoarcem pentru o clipă la definiţia sentimentelor şi emoţiilor.

Sentimentele

1. Capacitatea de a percepe sau de a deveni conştient prin intermediul gândurilor, reacţiilor corporale şi emoţionale, instinctelor etc.
2. Capacitatea de a produce o anumită condiţie globală, o impresie sau o reacţie.
3. Impresie făcută unei persoane; senzaţie.
4. Care este marcată de o emoţie sau care indică o emoţie.

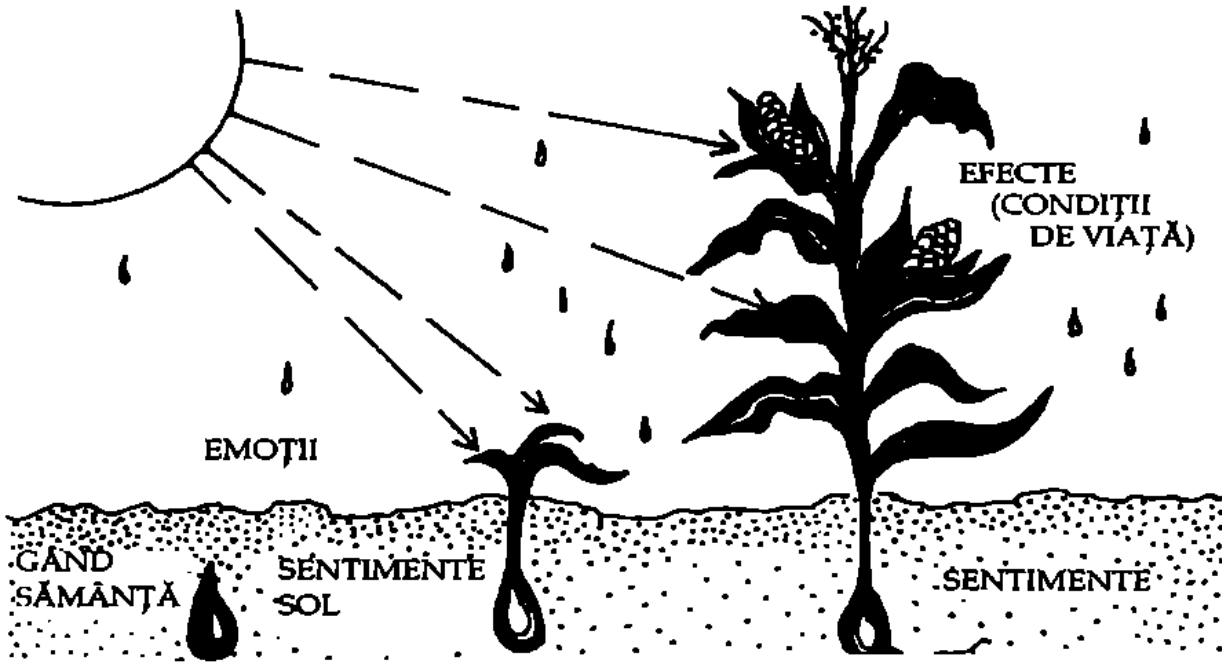
Emoţiile

1. Tendinţă puternică de manifestare în exterior a sentimentelor lăuntrice, însoţită adeseori de reacţii corporale complexe. Sentiment puternic, cum ar fi ura, iubirea sau bucuria.
2. Agitaţie mentală sau tulburare a sensibilităţii.
3. Activitate a minţii sau a sufletului.

Este absolut imperativ şi esenţial să înţelegi linia subtilă de demarcaţie care separă sentimentele de emoţii.

Orice cuvânt şi orice informaţie pe care le alege mintea ta conştientă dă naştere unei imagini în mintea ta subconştientă. REPET: Orice cuvânt şi orice informaţie pe care le alege mintea ta conştientă dă naştere unei imagini în mintea ta subconştientă.

Să revenim la ideea (despre care am vorbit în capitolul 5) că gândul reprezintă o sămânță. Această idee joacă un rol crucial în înțelegerea corectă a procesului pe care încerc să îl descriu. La nivel conceptual, orice gând reprezintă o sămânță. Atunci când sămânța (gândul) este plantată într-un sol fertil (sentimentele deja stabilite în subconștient), ea dă naștere – în funcție de programarea noastră anterioară și de intensitatea sentimentelor – unei reacții la acel gând și la acele sentimente, respectiv unei expresii fizice a acestui gând și a acestor sentimente. Altfel spus, energia potențială se transformă într-o energie cinetică, aflată în mișcare[4] și care produce efecte. În continuare, această emoție dă naștere unei vibrații vii, care *fertilizează* sămânța / solul (gândul / sentimentul). Sămânța crește și generează *fructe* sau *efecte* (condițiile din viața noastră).



Tu ce semințe plantezi? Cele care vor produce fructele pe care dorești să le culegi?

4 Joc de cuvinte în limba engleză: *emotion* este scris *E-motion*, E de la energie, iar *motion* – mișcare.(n. tr.)

Dacă doreşti să obţii efectele dorite în viaţa ta, care să te facă să te simţi bine, tu va trebui mai întâi să elimini sentimentele şi gândurile indezirabile din mintea ta... cele care generează emoţii şi efecte negative, înlocuindu-le cu alte seminţe (gânduri), pozitive şi mai mature. Va trebui să plantezi apoi aceste noi seminţe în acelaşi sol fertil al sentimentelor tale, astfel încât emoţiile rezultate în urma acestui nou proces de semănare să dea naştere unor efecte / fructe (condiţii de viaţă) dezirabile. Liderul politic şi religios canadian Nathan E. Tanner spunea cândva: „Nu poţi trăi corect dacă gândeşti greşit, la fel cum nu poţi planta buruieni şi culege apoi grâu". În mod similar, noi nu putem planta *buruieni* în mintea noastră (gânduri negative), aşteptându-ne apoi să culegem grâu (condiţii pozitive de viaţă). Altfel spus, noi culegem ceea ce semănăm, în conformitate cu Legea Cauzei şi Efectului. Tu ce seminţe plantezi? Ce fructe te aştepţi să culegi?

În cartea sa, *Conştientizarea corpului şi echilibrarea minţii*, dr. Joan Borysenko oferă o metodă simplă, dar eficientă, de identificare a emoţiilor:

> Emoţiile pozitive dau naştere unor senzaţii corporale de deschidere şi de dilatare. Ele invită întreaga lume să pătrundă în interiorul fiinţei. Corpul se simte relaxat, chiar dacă multe din emoţiile pozitive conferă o mare energizare, cum ar fi cazul bucuriei sau al entuziasmului. La polul opus, emoţiile negative dau naştere unor senzaţii de contractare interioară. Ele resping lumea şi nu îi permit accesul în interiorul fiinţei. Sentimentele pozitive invită la unitate. Cele negative invită la izolare.
>
> Dacă vei deveni un observator atent al emoţiilor tale, tu vei putea opta în mod conştient între iubire şi unitate, pe de o parte, şi teamă şi izolare, pe de altă parte.

Începând din momentul concepţiei şi până la stadiul de adulţi, noi suntem puternic influenţaţi de sentimentele,

ndurile şi atitudinile celor din jurul nostru. Aceste senti-ente şi aceste atitudini ne sunt furnizate de cei care ne ubesc, de cei care ne învaţă şi de cei cu care interacţionăm zi le zi. Printre ei se numără părinţii, ceilalţi membri ai familiei, olegii de joacă sau de şcoală, prietenii, rudele, profesorii şi lţi exponenţi ai autorităţii, la care se adaugă mass-media.

Atunci când ne este servit un gând (respectiv, atunci când ascultăm ce ne spune altcineva), iar acest gând se asociază u un sentiment deja existent în fiinţa noastră, generând un răspuns emoţional, noi *acceptăm* inconştient ceea ce ne-a spus persoana respectivă, considerând cuvintele acesteia un adevăr ncontestabil, autentic şi valid. De multe ori, gândul care ne este servit alimentează sau confirmă o convingere mai veche, alsă şi incorectă, pe care am adoptat-o deja mai demult. Dacă nu este cazul, gândul poate genera adoptarea unui nou sistem le convingeri. O convingere este un gând pe care îl considerăm adevărat şi care poate fi adevărat sau fals.

Mulţi oameni au fost învăţaţi atunci când erau mici să nu facă greşeli. Poate că atunci când erau copii, ei s-au jucat cu un obiect interesant, care s-a dovedit a fi posesiunea unui adult. Încercând să afle mai multe despre el, ei l-au spart, descoperind astfel că jucăriile adulţilor sunt mult mai fragile decât propriile lor jucării. În final, au fost pedepsiţi. În acest fel, efortul lor de a învăţa ceva nou a fost răsplătit cu o bătaie, iar în mintea lor s-a creat o asociere între greşeală şi durere.

De multe ori, nici măcar nu este nevoie ca durerea să fie efectivă. Simpla ameninţare cu bătaia este suficientă pentru a schimba comportamentul copilului. Dacă acestuia i se spune: „Nu mai fă cutare lucru, căci te vei lovi (sau vei primi bătaie)", copilul nu este încurajat să înveţe.

Ipoteza noastră este că există o legătură directă între apariţia „complexelor de inferioritate" şi acest proces de învăţare urmat de o pedeapsă (sau de o ameninţare cu pedeapsa).

Oamenii care se simt tot timpul inferiori altora, considerând că toţi ceilalţi le sunt superiori, au fost învăţaţi să gândească şi să simtă acest lucru, iar cea mai bună manieră de a învăţa pe cineva să adopte o astfel de atitudine depreciativă la adresa sa constă în a-l corecta tot timpul! Copilul încearcă să facă ceva, iar părintele îi spune: „Nu, dragă, faci o greşeală. Iată cum ar trebui să procedezi".

Părintele încearcă să îşi ajute sincer copilul, dar repetarea constantă a acestui proces îl învaţă pe acesta din urmă că greşeşte tot timpul, în timp ce ceilalţi au dreptate. După câţiva ani, copilul ajunge la concluzia că nu este foarte inteligent, şi astfel apare un nou complex de inferioritate.

Una din caracteristicile complexelor de inferioritate este că posesorii acestor poveri mentale ezită întotdeauna să treacă la fapte. Ei preferă să îi lase pe ceilalţi să acţioneze mai întâi, reiterând astfel lecţia primită de nenumărate ori în copilărie. Copilul care este învăţat să fie nesigur în ceea ce priveşte acţiunile sale ajunge să se teamă de ele. În viziunea lui, orice acţiune echivalează cu o greşeală. Decât să mai comită o greşeală în plus, preferă să nu mai acţioneze deloc. *(Originile bolilor şi anxietăţii,* de J.A. Winter, M. D.)

În cele din urmă, persoana care ajunge să creadă că face greşeală după greşeală sfârşeşte prin a accepta un sentiment de vinovăţie, considerând că este proastă şi lipsită de inteligenţă. Acest sentiment se adaugă la convingerile sale negative anterioare legate de sine şi îi confirmă şi mai mult proasta părere pe care şi-a format-o despre ea însăşi. O singură percepţie incorectă este suficientă pentru a conduce la alta, apoi la alta, şi tot aşa, până când toate percepţiile legate de sine ajung să fie atât de distorsionate încât persoana sfârşeşte prin a se simţi complet lipsită de valoare.

Reţine: chiar dacă o percepţie este distorsionată şi greşită, ansamblul minte-corp este convins că ea este adevărată.

Atunci când un sentiment sau un gând nou confirmă ceea ce deja credeam că este adevărat, emoţia care însoţeşte acest proces de validare acumulează din ce în ce mai multă energie şi devine astfel din ce în ce mai puternică, înlănţuindu-ne total. Ea ajunge să ne guverneze astfel toate celelalte convingeri, atitudini şi acţiuni de zi cu zi.

Aşa cum un magnet atrage pilitura de fier, sistemul nostru de convingeri atrage către sine acele situaţii care ne confirmă automat aceste convingeri, indiferent dacă ele sunt corecte sau greşite. Marea majoritate a sentimentelor noastre sunt declanşate de convingerile deja adoptate. Acestea atrag în mod natural acele experienţe de viaţă care tind să confirme că sistemul nostru de convingeri este *corect*, aşa cum îl percepem noi. De multe ori, noi suntem însă singurii care îl percepem astfel, în timp ce toţi ceilalţi îl consideră *greşit*.

Altfel spus, noi atragem către noi acele situaţii care validează ceea ce crede mintea noastră, indiferent dacă aceste opinii sunt corecte sau nu. Reţine: mintea simte întotdeauna nevoia *să aibă dreptate*. Atunci când *are dreptate*, ea consideră că deţine controlul, şi acesta este lucrul pe care şi-l doreşte cel mai mult.

Îţi reamintesc de asemenea că acest proces se petrece la nivel subconştient. De aceea, dacă doreşti să obţii ceea ce îţi doreşti LA NIVEL MENTAL, tu trebuie să îţi schimbi mai întâi SENTIMENTELE, astfel încât acestea să se adapteze GÂNDURILOR tale, generând starea de focalizare.

Probabil că îţi pui întrebarea: „Cum pot să ştiu dacă sunt focalizat sau nu?" Una din cele mai bune modalităţi de a afla răspunsul la această întrebare constă în a observa ce se întâmplă în viaţa ta. Te bucuri de o relaţie satisfăcătoare şi plină de iubire cu familia şi cu prieteni tăi? Te satisface plenar munca pe care o desfăşori? Consideri că îţi îndeplineşti menirea pentru care te-ai născut? Obţii întotdeauna rezultatele dorite? Te simţi împlinit? Te bucuri de o sănătate perfectă? Eşti fericit şi mulţumit în cea mai mare parte a timpului? Dacă

răspunsurile la aceste întrebări sunt afirmative, poţi considera că eşti focalizat în cea mai mare parte a domeniilor importante ale vieţii tale. Dacă răspunsurile sunt negative la una sau mai multe întrebări, înseamnă că gândurile şi sentimentele tale nu sunt la unison.

Dacă eşti tot timpul dezamăgit de relaţiile tale, de situaţia ta financiară sau de celelalte circumstanţe din viaţa ta şi dacă nimic nu pare să-ţi meargă bine, dacă nu obţii rezultatele dorite şi dacă eşti măcinat de frustrare, înseamnă că eşti sfâşiat de confuzie şi de nehotărâre, cel puţin în anumite domenii de viaţă. Solul sentimentelor tale ar avea mult de câştigat dacă l-ai mai lucra din când în când, astfel încât să creezi un mediu mai fertil pentru seminţele pe care doreşti să le plantezi. Dacă vei deşteleni acest sol, curăţându-l de sentimentele negative, tu vei putea planta pe el seminţe (gânduri) noi, mai dezirabile şi mai productive. Cu alte cuvinte, starea de confuzie şi de nehotărâre poate fi depăşită. Dacă vei dori cu adevărat acest lucru, tu *vei putea* să îţi pui la unison GÂNDURILE şi SENTIMENTELE. Cele două aspecte fundamentale ale fiinţei tale – gândurile din mintea ta şi sentimentele din inima ta – TREBUIE SĂ COOPEREZE ÎN BUNĂ ÎNŢELEGERE. Dacă doreşti, tu *poţi* elimina conflictul dintre ele, câştigând astfel războiul care te macină. În acest fel, vei putea culege roadele dorite.

Viziunea tradiţională afirmă că pentru a deveni focalizat, omul trebuie să îşi adapteze GÂNDURILE la SENTIMENTELE sale. Într-adevăr, noi *putem* să ne schimbăm SENTIMENTELE prin schimbarea GÂNDURILOR noastre, dar înainte de a face acest lucru, percepţiile, sentimentele sau convingerile noastre legate de situaţia respectivă trebuie să se schimbe. Iată un exemplu, ca să înţelegi mai bine acest lucru:

Lui Victor, un copil în vârstă de patru ani, foarte activ şi foarte precoce, îi plăceau foarte mult vizitele la bunicii săi, unde putea vedea şi putea face foarte multe lucruri amuzante. Bunicii

lui Victor aveau un subsol cu mai multe camere, între care una era folosită pe post de depozit. Victor a apucat să arunce o singură privire în această cameră, înainte ca bunicul lui să o încuie cu cheia.

Într-o zi, când Victor se juca la subsol, el a observat fără să vrea că uşa depozitului era întredeschisă. Curios la culme, el s-a decis să se aventureze în interiorul depozitului şi să descopere astfel ce se afla în acest sanctuar misterios plin cu forme şi cu obiecte interesante. Când a deschis larg uşa şi a intrat în depozit, lumina slabă provenită de la celelalte camere ale subsolului a făcut ca scena să i se pară mult mai stranie decât ar fi fost în mod obişnuit. Privind cu atenţie, el a văzut o formă care părea să fie umană.

Speriat, el a alergat afară şi nu s-a mai oprit până în braţele protectoare ale bunicii sale. De atunci, bunicii nu l-au mai putut convinge vreodată să mai coboare la subsol şi să se joace acolo. În sfârşit, după luni de zile în care a observat anxietatea lui Victor generată de experienţa pe care a trăit-o şi refuzul lui de a mai coborî la subsol, bunicul lui l-a luat plin de iubire în braţe şi a coborât cu el treptele, având grijă să aprindă toate luminile, deşi era miezul zilei.

Victor se simţea foarte crispat, deşi se afla în braţele sigure ale bunicului său. Când acesta din urmă a deschis uşa depozitului şi i-a arătat că forma „umană" care l-a speriat nu era altceva decât un aspirator vechi peste care era aşezată o cuvertură, Victor a început să se relaxeze treptat, iar gura i s-a destins într-un zâmbet. Văzând cât de lipsită de pericole era camera care l-a speriat atât de tare, el şi-a revenit complet din spaima sa, uitând cu desăvârşire de ea.

Ce am dorit să ilustrez prin această poveste este faptul că percepţia lui Victor s-a schimbat în clipa în care el s-a putut uita în camera întunecoasă cu luminile aprinse şi în braţele protectoare ale bunicului său. Într-o singură clipă, toată teama,

anxietatea şi teroarea sa au dispărut ca prin farmec. Energia fricii acumulată în corpul său fragil după înspăimântătoarea experienţă de la început s-a transformat complet. Victor a acceptat astfel să coboare din braţele bunicului şi să se joace din nou la subsol.

După cum ţi-ai dat seama, modificarea percepţiilor noastre se poate petrece într-un singur moment. La fel de bine, ea poate dura foarte mult. Noi ne PUTEM schimba sentimentele prin schimbarea modului nostru de a gândi. Acest lucru se dovedeşte însă dificil, întrucât noi trebuie mai întâi de toate să percepem diferit situaţia care ne înspăimântă. Fiind adulţi, percepţiile noastre sunt mai complicate decât cele ale lui Victor, dar principiul rămâne acelaşi. Totuşi, cu cât îmbătrânim mai mult, cu atât mai dificilă devine schimbarea percepţiilor noastre fără ajutorul unui psihiatru sau al unui consilier profesionist care înţelege corect aceste principii. Educaţia în domeniul respectiv ne poate ajuta de asemenea foarte mult, dar acest proces durează de regulă destul de mult timp. De aceea, schimbarea este posibilă pe această cale, dar ea durează mai mult.

Metoda de schimbare a modului de a GÂNDI prin schimbarea iniţială a SENTIMENTELOR noastre este mult mai rapidă, mult mai eficientă şi are efecte mult mai de durată. În primele luni de viaţă, noi nu puteam gândi, dar puteam simţi. SENTIMENTELE noastre înlocuiau atunci ceea ce am fi dorit să spunem prin cuvinte. De aceea, sentimentele pe care le-am experimentat în acea perioadă a vieţii noastre, când nu ne puteam exprima altfel, s-au impregnat adânc în subconştientul nostru, dar şi în memoria noastră celulară, la nivelul ADN-ului. Aceste sentimente ne fac să gândim şi să reacţionăm la ora actuală aşa cum o facem. Cu alte cuvinte, ele au contribuit decisiv la adoptarea sistemului nostru de convingeri şi a atitudinilor care ne motivează comportamentul de zi cu zi, atrăgând în viaţa noastră circumstanţele pe care le experimentăm. Ca să nu lungim vorba, *sentimentele* sunt motorul care ne mână să mergem mai departe!

Dacă vom opta pentru a schimba efectele pe care le-au creat în viaţa noastră aceste sentimente indezirabile, tot ce va trebui să facem va fi să rezolvăm aceste sentimente. Această rezolvare va schimba energia care le însoţeşte.

Noi putem să ne întoarcem la nivelul subconştientului nostru în momentul în care au apărut sentimentele indezirabile şi le putem schimba vibraţia, respectiv energia. Acest proces ne reprogramează subconştientul şi schimbă literalmente programarea indezirabilă. Voi explica în detaliu acest proces în capitolul 7.

Ce se întâmplă însă cu gândurile noastre?

Copiii mici funcţionează în principal la nivelul emisferei drepte, care este emoţională şi intuitivă, întrucât nu au apucat încă să îşi dezvolte procesul conştient de gândire şi de analiză. Pe măsură ce devin mai mobili şi se aventurează din ce în ce mai mult în lumea exterioară, ei o explorează şi învaţă din experienţele lor. Mai devreme sau mai târziu, ei se lovesc sau li se spune în permanenţă: „Nu face cutare lucru! Nu face cutare lucru!", fiind de multe ori pedepsiţi pentru *greşelile* lor. Copiii învaţă astfel că trebuie să facă alegeri la tot pasul (literalmente). Ei învaţă de asemenea că dacă fac alegeri *greşite*, se lovesc sau sunt pedepsiţi pentru ele. De aceea, ei încep să raţioneze în mintea lor fragilă, stabilind ce trebuie şi ce nu trebuie să facă pentru a evita neplăcerea sau durerea. Odată cu aceste noi concluzii, ei încep să se schimbe, punând un accent din ce în ce mai mare pe emisfera stângă, locul în care se petrece gândirea logică şi procesul de analiză.

Când ajung la şcoală, ei sunt bombardaţi cu activităţi specifice emisferei cerebrale stângi. Ei învaţă astfel să aplice şi să respecte tot felul de reguli, să citească, să scrie, să calculeze etc. Cu siguranţă, toate aceste lucruri sunt absolut necesare în viaţă, dar este trist că în acest fel, copiii îşi pierd treptat spontaneitatea, entuziasmul şi dorinţa de a explora ţinuturi necunoscute.

În final, ei nu mai reacţionează primordial în faţa senti-

mentelor lor, ci în fața gândurilor lor. Principalul mecanism care îi determină să facă această tranziție are la bază concluzia copiilor că ori de câte ori se iau după sentimentele lor, ei dau de necaz. De aceea, ei încep să își reprime sentimentele și, mai devreme sau mai târziu, ajung să prefere să reacționeze doar după ce se gândesc și după ce analizează cu atenție situația în care se află, fără să mai țină cont de ceea ce simt. Ei ajung să își bazeze astfel toate acțiunile pe gândurile lor. Nu trebuie să uiți însă că gândurile sunt declanșate tot de sentimente, dar la un nivel subconștient, necontrolat de mintea conștientă.

Noi *ne putem* schimba gândurile, și implicit sentimentele și acțiunile, dar dacă gândurile noastre sunt provocate de sentimente profunde, rămase nerezolvate și care ne guvernează existența, ele vor continua să reapară constant în mintea noastră, până când ne vom rezolva aceste sentimente ascunse.

Un gând rămâne un simplu gând până când se unește cu un sentiment, generând acel răspuns sau acea senzație lăuntrică pe care o numim emoție. Fiecare emoție are propria sa personalitate. Ea reprezintă o entitate. De cele mai multe ori, emoțiile pe care le experimentăm sunt reacții în fața unei *iluzii* generate de sistemul nostru de convingeri. Aceste emoții ne pot face să simțim o stare de confort sau de disconfort interior. Dacă ne provoacă o stare de disconfort lăuntric, *copilul nostru interior* – acel aspect al psihicului nostru care percepe de regulă incorect lucrurile – se trezește, iar noi trecem instantaneu într-o stare defensivă, în care nu mai suntem interesați decât de supraviețuirea noastră. Emoția pe care o simțim poate fi nouă, dar poate valida o convingere deja adoptată. La fel de bine, ea poate fi veche, trezind în noi sentimente de mult uitate, care nu au dispărut însă niciodată, ci au rămas în stare de latență, dormitând în vreun cotlon al subconștientului nostru, până când sunt regenerate și prind din nou viață. Fiecare celulă a corpului nostru cunoaște aceste emoții. Alternativ, noi putem simți un sentiment vechi pe care l-am respins cândva,

nedorind să îl acceptăm în ființa noastră. Drept urmare, l-am suprimat și l-am reprimat, pretinzând că nu există și sperând că în acest fel va dispărea de la sine. Așa cum spuneam, aceste sentimente și aceste emoții sunt înregistrate în subconștientul nostru și în inteligența (ADN-ul) tuturor celulelor noastre, de unde alimentează sistemul nostru de convingeri, care pune în mișcare sistemul nostru electric, și implicit corpul nostru... în direcția bună sau într-o direcție greșită.

Doresc să îți prezint o ilustrare plastică a acestui mecanism, povestindu-ți ce i s-a întâmplat prietenei mele Sharon. Iată istoria ei, relatată chiar în cuvintele sale:

> Îmi amintesc și acum momentul exact, ora, minutul, aproape și secunda, locul în care mă aflam, poziția în care stăteam, gândurile care îmi treceau prin minte și sentimentele pe care le trăiam, de parcă totul s-ar fi petrecut ieri, nu cu doi ani în urmă. Era miezul nopții, iar eu făceam pregătiri intense pentru a pleca cu mașina către San Francisco. Plecarea urma să aibă loc la ora 3:00 dimineața.
>
> Mă aflam la subsol, la biroul meu, și tastam la calculator, încercând să termin un document important. Avusesem o zi extrem de încărcată și foarte frustrantă, iar la acea oră târzie încă mai aveam 14 sarcini de terminat.
>
> Eram obosită, epuizată, la capătul puterilor și extrem de stresată din cauza unui proces în care mă apăram singură (nu îmi puteam permite un avocat). Ca să înrăutățească și mai mult lucrurile, soțul meu a plecat să rezolve o problemă care ar fi trebuit să dureze 20 de minute și lipsea deja de TREI ORE! Unde era? Oare a avut un accident? Era mort? Rănit? De ce nu mă suna? De ce nu se gândea la ceea ce se întâmpla în mintea mea, la grijile pe care mi le făceam pentru el?
>
> Trebuia să plecăm la San Francisco pentru un proces extrem de important în care trebuia să ne apărăm drepturile în cadrul unui proces de faliment al unei companii foarte importante. Aveam de

recuperat de la aceasta o sumă relativ mare (pentru noi) de bani, aşa că sentinţa tribunalului era foarte importantă pentru noi.

Cu cât stăteam mai mult de una singură, cu atât mai agitată deveneam. La un moment dat, am luat-o complet razna, amintindu-mi toate lucrurile rele legate de soţul meu; erau gânduri meschine, de ură şi pline de amărăciune.

Soţul meu aveau o slăbiciune (aşa consideram eu): avea tendinţa să piardă timpul, să tărăgăneze şi să amâne lucrurile, până când întârziam întotdeauna, oriunde ne duceam. Găsea întotdeauna pe cineva cunoscut (sau poate ceilalţi îl găseau pe el) şi începea să discute cu el, indiferent dacă trebuia să plecăm undeva sau să facem ceva important. Mă scotea din minţi, întrucât eram convinsă că pierdea nu doar timpul lui, *ci şi pe al meu!* Cu siguranţă, timpul LUI nu era deloc important PENTRU EL (în viziunea mea!).

În timp ce stăteam la birou, făcând spume la gură (metaforic vorbind), am simţit valuri ample de resentimente şi de mânie reprimată care ieşeau la suprafaţa conştiinţei mele. De fapt, chiar de ură. Aceste emoţii m-au asaltat cu o forţă atât de mare încât m-am simţit complet sufocată de intensitatea furiei pe care o simţeam. Am ajuns aproape să *savurez* aceste sentimente. Eu aveam dreptate, iar EL GREŞEA! Soţul meu era un măgar nesimţit, complet lipsit de bun simţ (mă gândeam eu). Cum de nu-şi dădea seama că mă făcea să sufăr atât de intens?

Mi-am adus aminte de cele mai urâte momente din viaţa noastră şi am rămas şocată de puterea, de intensitatea şi de energia acestor gânduri. Chiar în acel moment, soţul meu a intrat pe uşă. Furia pe care o simţeam împotriva lui era atât de mare încât m-am decis să nu mai vorbesc cu el.

În mod evident, TREBUIA să-şi dea seama că sunt supărată pentru că a lipsit atât de mult timp. ŞTIA foarte bine că sarcina pe care trebuia să o îndeplinească nu putea dura mai mult de 20 de minute. ŞTIA cu siguranţă că mă va găsi într-o stare de ostilitate. Dialogul meu interior a continuat astfel la infinit, continuând să

îmi justifice furia, mânia şi resentimentele. De fapt, mă simţeam *ca drogată,* ştiind că EU AM DREPTATE şi că EL GREŞEŞTE!

L-am întrebat pe tonul cel mai nepoliticos cu putinţă unde Dumnezeu a lipsit în tot acest timp (nu că mi-ar mai fi păsat!). Soţul meu şi-a cerut scuze, spunându-mi că ştie că a lipsit o perioadă lungă de timp, dar s-a întâlnit cu un vechi prieten cu care a făcut armata împreună, aşa că i-a făcut o vizită şi au sporovăit o vreme împreună. Nu şi-a dat seama când a trecut timpul. Apoi s-a dus să spele maşina, şi când s-a uitat sub capotă, a realizat că trebuie să schimbe anumite piese. Soţul meu este mecanic auto şi este foarte grijuliu cu maşina noastră. Ştiam că ceea ce a făcut era pentru propria noastră siguranţă şi bunăstare, dar când cineva este drogat cu emoţiile sale negative, logica şi raţiunea nu mai au nicio valoare! Ultimul lucru pe care doreşte să-l audă el sunt argumente de bun simţ, care justifică lipsa celuilalt! În inima mea ştiam că este nevinovat, dar nu îmi mai puteam controla emoţiile puternice care puseseră stăpânire pe mine.

De aceea, i-am spus printre dinţi, gata să explodez: „Ştii foarte bine că trebuie să plecăm în mai puţin de trei ore şi ştii cât de multe lucruri avem de făcut (lucruri pe care PROMISESE că le va rezolva!). Ştii foarte bine că sunt extrem de stresată. DE CE nu m-ai sunat, ca să ştiu că n-ai murit?" (În acele momente, nu conta deloc pentru mine că şi EL era la fel de stresat şi că EL era cel care avea să conducă maşina, astfel încât eu să mă pot odihni înainte de apariţia la tribunal).

Îmi amintesc că în timp ce acele emoţii se instalau din ce în ce mai profund în conştiinţa mea, prin minte mi-a trecut gândul: „Voi rezolva singură toată această *mizerie".* Practic, în acel moment mi-am interiorizat şi mi-am blocat toate aceste emoţii negative în partea stângă frontală a corpului meu (am simţit concret acest lucru).

De fapt, aceste sentimente de iritare şi aceste resentimente mocneau în mine de foarte mulţi ani. Evenimentul din această

seară nu era decât picătura care a umplut paharul! În mine s-a produs o explozie de proporţii gigantice, datorată masei critice la care ajunsesem, care a generat o adevărată avalanşă. Toate sentimentele negative care mocneau în mine de atâţia ani, dublate de puterea fantastică a emoţiilor negative pe care o simţeam în acea clipă, au devenit dintr-o dată ireversibile! Acesta a fost chibritul care a aprins fitilul în corpul meu!

Incidentul s-a petrecut în prima parte a lunii octombrie, în anul 1987. Imediat după el, am început să am probleme legate de constipaţie, pe care le-am pus însă pe seama faptului că eram nevoită să călătoresc atât de mult stând în poziţia şezând. De aceea, nu mi-am făcut probleme prea mari.

Cu două zile înainte de Sărbătoarea Recunoştinţei, am observat că fecalele mele conţineau mici pete roşii, ca nişte pete de rugină. „Hm, m-am gândit. Interesant. Până acum nu am mai văzut aşa ceva". De aceea, m-am decis să îmi fac o programare la doctor. M-am dus la consultaţie chiar a doua zi după Sărbătoarea Recunoştinţei, iar medicul mi-a diagnosticat o inflamare a colonului. Mi-a dat câteva antibiotice şi m-a trimis acasă.

Într-adevăr, simptomele au părut să dispară, dar nu şi problema mea cu constipaţia. Eram însă convinsă că va dispărea şi aceasta. În schimb, am început să mă simt din ce în ce mai obosită. Nu îmi doream altceva decât să dorm. Nu mai aveam deloc energie, iar fecalele mele au devenit extrem de urât mirositoare. În mod curios, eu nu simţeam deloc acest miros. Îmi doream un singur lucru: să dorm. Aproape că nu mă mai puteam mişca, întrucât îmi lipsea complet energia. În scurt timp, am început să nu mai gândesc limpede.

Pe data de 30 aprilie, m-am trezit dimineaţa, m-am aşezat pe marginea patului şi am auzit nişte sunete ciudate în partea stângă a abdomenului meu. „Interesant, m-am gândit din nou. Nu am mai auzit niciodată astfel de sunete". De aceea, m-am dus la baie. Când m-am uitat în closet, am rămas cu gura căscată. Acesta era plin cu sânge.

La ora 3:00 după-amiaza eram la spital. De data aceasta, medicii şi-au dat toată osteneala, făcându-mi tot felul de teste pentru a vedea care este cauza hemoragiei. Când mi-au spus că am cancer, am rămas consternată. „NU, NU, nu eu! mi-am spus în sinea mea. NU este posibil! Aşa ceva nu mi se poate întâmpla MIE!"

După operaţia chirurgicală prin care mi-a fost înlăturată tumoarea, am început să mă gândesc: „DE CE? CUM A FOST POSIBIL? De ce, între toţi oamenii din lume, mi s-a întâmplat acest lucru tocmai MIE?" Încetul cu încetul, printr-un proces lent şi dureros, am ajuns să privesc în faţă adevărul. Acesta s-a dovedit urât şi monstruos. Mi-am dat seama că eu am fost aceea care mi-am făcut cu mâna mea tot acest rău. Nu aveam nicio scuză. Nu puteam învinovăţi pe nimeni altcineva decât pe mine însămi pentru tot ce mi s-a întâmplat. EU AM FOST ACEEA care am pus în mişcare toate circumstanţele ce i-au permis corpului meu să absoarbă propriile mele sentimente şi emoţii distructive, creând o boală în acea porţiune a corpului meu situată chiar deasupra colonului sigmoid. Corpul meu a creat astfel o tumoare care mi-a perforat peretele colonului şi a pătruns în zona abdominală, trebuind să fie îndepărtată pe cale chirurgicală. Această tumoare a fost rezultatul mâniei mele, a resentimentelor pe care le-am acumulat de-a lungul unei perioade foarte lungi de timp, a rănilor mele sufleteşti reprimate, a urii, a meschinăriei şi a incapacităţii mele de a ierta. Pe scurt, a fost rezultatul tuturor sentimentelor mele negative, urâte şi sumbre.

„Ce ai de gând să faci în continuare?" m-am întrebat atunci. Mintea mea a încercat să se sustragă responsabilităţii, negând îngrozitoarea concluzie că EU – persoana despre care credeam că este imună la orice boală – am fost aceea care a iniţiat – în mod categoric şi cu multă forţă – manifestarea unei boli atât de urâte, de teribile şi de înspăimântătoare!

Subit, mi-am dat seama ce trebuie să fac! Într-o singură

clipă, am şţiut ce şi cum am de făcut în continuare. Ştiam foarte multe lucruri despre boli şi despre cauzele lor emoţionale. Am participat chiar, împreună cu soţul meu, la un seminar în care am învăţat cum putem avea acces la acea parte a fiinţei noastre care este atotştiutoare. Eu am fost aceea care mi-am creat propria tumoare... deci tot eu o puteam vindeca! Eu am fost aceea care a cultivat cu bună ştiinţă toate acele gânduri, sentimente şi emoţii teribile, de ură, capabile să distrugă şi să corupă totul în calea lor.

„Desigur! Desigur! Mulţumescu-ţi ţie, Doamne! Înţeleg acum lecţia pe care trebuie să o învăţ. Îmi voi iubi cancerul! Îl voi iubi!" Am privit în faţă (cu ochii minţii) cancerul meu, mi-am pus mâinile pe umerii lui şi i-am spus: „Îţi mulţumesc pentru cunoaşterea minunată pe care mi-ai oferit-o! Îţi mulţumesc pentru că mi-ai permis să înţeleg ce am făcut. Îţi mulţumesc pentru că mi-ai oferit ocazia de a mă cunoaşte mai bine pe mine însămi, de a-mi trăi plenar viaţa şi de a învăţa să iubesc necondiţionat. Îţi mulţumesc pentru această mare binecuvântare şi pentru această şansă!"

Atitudinea mea interioară şi comportamentul meu s-au schimbat instantaneu! Dintr-o dată, m-am simţit vie şi plină de energie! Eram pregătită şi dornică să accept tot ceea ce trebuia să fac pentru a învăţa şi pentru a înţelege lecţia pe care mi-o oferea această experienţă, pentru a creşte din punct de vedere spiritual şi pentru a mă maturiza, integrând mai bine menirea pentru care m-am născut pe acest pământ. După ce am luat această decizie spontană, nu m-am mai abătut NICIODATĂ de la ea. Nu i-am mai permis nicio clipă minţii mele să cultive din nou acele gânduri negative! Mai mult decât atât, nu i-am permis familiei mele să îmi plângă de milă şi să vorbească deschis despre CANCERUL MEU. Cancerul era una, iar eu eram cu totul altceva! Am refuzat să mă identific cu această boală, preferând să o numesc: „tumoarea care mi-a transmis un mesaj".

Nu. NU! NU! Nici vorbă! Nu aveam de gând să îmi

împlinesc singură propria profeţie! Nu, NU, NU! Mi-am propus să fac tot ce îmi stătea în puteri pentru a mă schimba, pentru a mă transforma şi pentru a-mi crea o realitate nouă! Eu eram singura responsabilă pentru viaţa şi pentru destinul meu! DA! DA! NIMIC nu mă va mai putea abate de acum încolo de pe noua cale pe care mi-am ales-o şi pe care aveam să o parcurg până la destinaţia finală. DA! DA! SUNT sănătoasă! SUNT fericire! SUNT BUCURIE! SUNT IUBIRE NECONDIŢIONATĂ! Aveam de gând să păstrez acest sentiment inefabil şi sublim de-a lungul întregii vieţi care mi-a mai rămas.

Mi s-a acordat astfel o a doua şansă. Am privit cu recunoştinţă noua viaţă care mi-a fost acordată şi şansa de a înţelege o nouă dimensiune a vieţii mele.

Mi-am propus ca, de acum înainte, să nu îmi mai aduc aminte şi să nu mă mai folosesc de fostele mele amintiri de ură, de resentiment, de mânie şi de furie decât într-o manieră pozitivă. Mi-am propus să îmi amintesc de ele ca de nişte „inconveniente minore din viaţa mea"! Şi chiar asta am făcut.

Dumnezeu intervine frecvent în viaţa noastră, dar se foloseşte adeseori de coincidenţe, pentru a rămâne anonim. Karol şi cu mine am fost prietene de ani de zile, dar nu ne-am văzut din anul 1976. Karol m-a sunat când s-a mutat la Los Angeles, în anul 1989. I-am făcut imediat o vizită, iar ea mi-a povestit despre „Scenariu". Cuvintele ei au trezit în mine o coardă sensibilă.

Am intuit că informaţiile pe care mi le-a transmis atunci aveau o importanţă vitală pentru mine, întrucât aveam foarte multe sentimente nerezolvate de care trebuia să mă ocup. De îndată ce am aflat despre „Scenariu", am început să lucrez cu acesta şi am simţit pe loc o schimbare în bine. În cazul meu, „Scenariul" a făcut miracole. Am ajuns să mă bucur de o stare de pace interioară, de fericire, de mulţumire şi de vindecare fără precedent, pe care o transmit inclusiv celor din jurul meu. Continui să îmi prelucrez şi astăzi sentimentele negative profund înrădăcinate în subconştientul meu, unde le-am *îngropat* de

foarte mulţi ani. „Scenariul" mi-a permis să ating o stare de stabilitate emoţională şi de maturizare psihică.

Aşa cum am explicat în capitolul 2, fiecare sentiment, fiecare gând, fiecare emoţie şi fiecare convingere au propria lor vibraţie! Tot ce ai simţit vreodată, tot ce ai gândit, tot ce ai crezut, tot ce ai spus, tot ce ai făcut, tot ce ai auzit şi tot ce ai experimentat vreodată continuă să se afle înregistrat undeva în corp. Nu contează dacă sentimentele, gândurile, emoţiile şi convingerile tale au fost pozitive sau negative, intense sau mai puţin intense. Cert este că toate s-au înregistrat în fiecare fibră a fiinţei tale, în ADN-ul celular al glandelor tale, al sângelui tău, al sistemului tău limfatic, al organelor şi muşchilor tăi... în trupul tău.

Vibraţiile negative (bazate pe teamă) creează în fiinţa ta o stare de greutate, în timp ce vibraţiile pozitive dau naştere unei stări de uşurinţă. Dacă de-a lungul vieţii tale ai experimentat mai multe vibraţii negative decât pozitive, tu vei simţi într-un loc sau altul din fiinţa ta un dezechilibru. Dacă aceste vibraţii negative continuă să se acumuleze, devenind copleşitoare, corpul reacţionează, încercând să îţi atragă atenţia asupra lor. Dezechilibrul astfel produs poate fi de natură fizică, mentală, emoţională, spirituală sau financiară.

Foarte mulţi oameni trec printr-o criză de un fel sau altul înainte de a înţelege că „trebuie să o apuce pe un alt drum în viaţă", după cum spunea dr. Bernie Siegel. Ei trebuie să treacă prin această criză pentru a înţelege cât de mult ar avea de câştigat dacă ar introduce anumite schimbări în viaţa lor.

Dar ce anume trebuie să schimbăm noi? Înainte de toate, noi trebuie să schimbăm sentimentele (vibraţiile) noastre negative, pe care le-am îngropat în subconştientul nostru cu mulţi ani în urmă, cu altele, pozitive. Aceste sentimente negative aparţin de regulă acelui domeniu de viaţă în care se produc în mod repetat marile noastre încercări.

Noi putem învăţa lecţiile pe care trebuie să le integrăm în

viața noastră pe două căi: fie prin ascultarea naturală a legilor naturale, fie prin încălcarea acestora și suportarea consecințelor de rigoare. Nici un om nu își creează în mod conștient suferința pe care o experimentează. Aceasta se datorează însă consecințelor naturale ale încălcării Legii Cauzei și Efectului.

Tu cum îți înveți lecțiile? Prin ascultare sau prin opoziție? Dacă te vei uita cu atenție în jurul tău, îți vei da seama cu ușurință că marea majoritate a oamenilor își învață lecțiile prin suportarea consecințelor naturale ale nerespectării legilor universale. „Domnul ne lasă adeseori să rătăcim prin propria noastră confuzie mentală înainte ca maestrul dinlăuntrul nostru să ne conducă pe calea care ne poate ușura viața" (Patricia T. Holland).

Atunci când suferim suficient de mult timp, noi devenim mult mai deschiși în fața noilor învățături și suntem dispuși să facem orice efort pentru a elimina această suferință, indiferent cât de mare trebuie să fie dedicația noastră. Există totuși oameni care învață mult mai ușor și care sunt dispuși să accepte transformarea interioară; aceștia trec prin viață fără să experimenteze prea multe suferințe. Ei aud adevărul și sunt dispuși să îl integreze în viața lor fără să mai aștepte să fie testați,... adică fără suferință.

Atunci când suferința omului ajunge insuportabilă, iar el nu își mai dorește altceva decât alinare, acesta este mult mai dispus să asculte și să caute răspunsuri. El devine astfel mult mai conștient de ceea ce simte și de ceea ce gândește, adică de forțele care îl mână mai departe pe cărarea vieții. Astfel, el începe să își pună întrebări, să citească articole despre subiectul care îl interesează sau să participe la diferite cursuri și seminarii. Când intră într-o librărie, el caută cărți sau casete audio care să îl ajute să își aline durerea pe care o simte.

Acesta este momentul ideal în care omul este pregătit pentru schimbare, pentru marea transformare cuantică. El dorește să se simtă împlinit și să își trăiască viața la potențialul

ei maxim. A obosit să trăiască în van, fără să realizeze nimic, să fie mereu bolnav, să îşi vadă relaţiile destrămându-se sau contul bancar mereu gol. Dintr-o dată, mintea lui devine mult mai deschisă. Omul devine din ce în ce mai lucid, iar dorinţa lui de a găsi răspunsuri la întrebările care îl preocupă devine extrem de arzătoare. Pe scurt, este gata de marea aventură! Cum poate face însă această transformare? De unde trebuie să înceapă el?

Capitolul 7

De unde începem

Procesul începe întotdeauna prin a deveni conştient de *ceea ce* simţi, de *ceea ce* gândeşti, de *ceea ce* spui şi de *ceea ce* faci. În clipa în care te trezeşti dimineaţa, devino conştient de primul tău gând şi de primul sentiment pe care îl simţi. De regulă, acest prim gând şi acest prim sentiment dau tonul pentru întreaga zi. De aceea, dacă nu eşti mulţumit de gândul care îţi trece prin minte sau de ceea ce simţi, nu depinde decât de tine să schimbi acest lucru. Acesta este cel mai bun moment pentru a schimba gândul / sentimentul negativ cu unul pozitiv.

Devino conştient de orice incident, de orice comentariu, de orice situaţie şi de orice persoană care declanşează în fiinţa ta o stare de disconfort, un sentiment sau un gând care nu îţi fac plăcere.

Spre exemplu, să spunem că te-ai oprit la semafor, care arată culoarea roşie. Culoarea semaforului se transformă în verde, dar persoana din faţa ta nu este atentă, aşa că nu demarează maşina. Cum procedezi? Începi să claxonezi nerăbdător, te enervezi şi începi să înjuri? Ce simţi în clipa în care se întâmplă acest incident?

Sau: ce simţi atunci când vecinul de vizavi trece mândru pe stradă cu o maşină nou-nouţă, pe care ai da orice pentru a o avea, dar pe care nu ţi-o poţi permite? Ce simţi atunci când stai la coadă la supermarket, la un film sau la restaurant, iar cineva se bagă în faţă? Ce simţi atunci când prietenii tăi fac ceva împreună, dar nu te includ şi pe tine în activitatea lor? Ce simţi atunci când cineva face o observaţie sarcastică referitoare la capacităţile tale sau la felul în care arăţi? Ce simţi atunci când cineva îşi asumă creditul pentru o idee care îţi aparţine? În ce fel te afectează situaţiile de acest fel?

Cu cât devenim mai conştienţi, cu atât mai multe indicii primim de la micile incidente ale zilei, care ne ajută să ne identificăm propriile sentimente şi propriile gânduri. Ce simţi atunci când îţi recunoşti aceleaşi reacţii în faţa situaţiilor recurente din viaţa ta? Sunt sentimente care te dezgustă şi pe care ai dori să le schimbi? Dacă da, acestea sunt primele sentimente cu care ar trebui să începi să lucrezi, în încercarea de a le rezolva.

Să îţi dau un exemplu: între 16 şi 48 de ani, am făcut parte din echipa multor muzicieni aflaţi în turneu. De cele mai multe ori, numele meu nu apărea în programele tipărite şi puse la dispoziţia publicului, în pofida numeroaselor ore de repetiţii pe care le făceam alături de ei. Indiferent dacă la concert participau 3 sau 50 de muzicieni, se întâmpla de multe ori ca singura persoană uitată să fie trecută în program să fiu eu, fapt care mă făcea să mă simt lăsată pe dinafară şi rănită sufleteşte. De fapt, sentimentul recurent pe care mi-l transmitea era acela că „eu nu contez" (pe măsură ce vei continua să citeşti, vei începe să înţelegi mai bine importanţa pe care a jucat-o acest sentiment în viaţa mea).

Acest fenomen s-a petrecut înainte să înţeleg principiile pe care le-am învăţat mai târziu şi pe care ţi le împărtăşesc în această carte. La acea vreme, nu-mi dădeam seama că acesta este un scenariu recurent în cazul meu. De aceea, ori de câte

ori incidentul se repeta, mă simțeam la fel de rănită sufletește, oricât de mult mi-aș fi repetat în sinea mea: „Nu contează. Mă simt bine. Important este că am făcut o treabă bună". De fapt, eram dispusă să îmi spun orice, numai să uit de sentimentele mele rănite. De aceea, de fiecare dată îmi repetam același lucru: „Data viitoare când se va mai întâmpla, nu îi voi mai permite acestui incident să mă rănească". De bună seamă, cu prima ocazie când incidentul se repeta, trăiam *exact* aceleași sentimente, care mă loveau în plin!

În orice situație te-ai afla, conștientizează ceea ce simți, ceea ce gândești și cât de bine te fac să te simți gândurile și sentimentele tale. Devino conștient de tine însuți și de ceea ce simți pe moment. Recunoaște emoțiile pozitive, dar și pe cele negative, și învață să faci diferența între ele. Cu cât vei deveni mai lucid, cu atât mai puțin te vor afecta momentele negative și cu atât mai prelungite vor deveni momentele de intermezzo dintre excese (în care vei simți o stare de pace interioară). Vei învăța să navighezi astfel pe ape mult mai liniștite, iar călătoria ți se va părea din ce în ce mai savuroasă.

Condiționarea pe care am suferit-o din copilărie ne-a învățat să ne blocăm multe gânduri și emoții. Restricțiile sociale ne-au împiedicat adeseori să ne manifestăm deschis gândurile și sentimentele. În loc să învățăm cum să gestionăm aceste sentimente și aceste emoții, noi am fost învățați să credem că dacă le vom bloca, noi nu vom mai suferi din cauza lor. Alteori, am fost nevoiți să le blocăm pentru că nu mai puteam suporta durerea provocată de ele. Din păcate, prețul plătit a fost de fiecare dată foarte mare: noi am pierdut contactul cu adevăratele noastre sentimente. A sosit acum timpul să ne reconectăm cu ele, să le privim în față și să le rezolvăm, pentru a ne putea continua astfel călătoria spirituală.

Dacă dorim să remediem efectele negative ale sentimentelor/emoțiilor pe care le-am trăit de-a lungul vieții noastre, noi trebuie să începem prin a ne asuma responsabilitatea

pentru ele, recunoscând că le avem. Atâta vreme cât vom continua să ne negăm propriile sentimente chiar în timp ce le vom nutri, din cauza condiționării la care suntem supuși, noi NU ne vom putea maturiza și nu ne vom putea continua creșterea. Oricât de mult ne-am nega sentimentele, noi nu le putem face să dispară ascunzându-le sub covor.

Negarea propriilor sentimente nu înseamnă că acestea mor sau nu mai există, ori că energiile lor nu mai operează în câmpul nostru energetic. Dimpotrivă, atât timp cât vor rămâne nerezolvate, energia lor va rămâne în interiorul nostru, continuând să crească și să se amplifice la fel ca o drojdie. Ea va atrage către sine toate vibrațiile similare din atmosferă, inclusiv a celorlalte emoții negative din interiorul corpului nostru. Aceste energii reunite creează astfel un blocaj, care acționează la fel ca un baraj ce împiedică fluxul normal al apei și care scurtcircuitează sistemul nostru energetic în o mie și unul de feluri, pe care de cele mai multe ori nici măcar nu ni le putem imagina. Dacă aceste sentimente rămân nerezolvate, procesul continuă să se amplifice, iar efectele perturbatoare pot fi fără număr. Dacă te afli în această situație, începe prin a recunoaște aceste efecte și necesitatea schimbării.

Așa cum spuneam, aceste sentimente nerezolvate nu pot fi considerate moarte și îngropate, întrucât energia lor continuă să fie vie, rezonând pe un anumit nivel al ființei noastre. La un moment dat, ele se vor manifesta într-un fel sau altul. De aceea, transformarea energiei lor negative într-o energie pozitivă și vindecătoare conferă un mare sentiment de eliberare interioară.

Energia și materia sunt indestructibile, dar pot fi schimbate. Sentimentele sunt energie, deci pot fi sublimate. Altfel spus, vibrația lor poate fi transformată dintr-una negativă într-una pozitivă. Aceste sentimente negative pot fi *rezolvate pentru totdeauna.* Procesul este minunat, amuzant, terapeutic, vindecător și generator de mari beneficii. El îți permite să intri

în contact cu întregul tău potenţial adormit, nerealizat, dar care îţi este inerent. Cum poate fi realizat el?

Dacă ai devenit capabil să *te racordezi* la sentimentele tale, devenind conştient de ele, înseamnă că eşti pregătit să aplici *instrumentul* dialogului interior, pe care eu îl numesc: „Scenariul". Cu ajutorul lui, tu îţi vei putea transforma aceste sentimente. Acest dialog m-a ajutat pe mine şi pe foarte mulţi alţii să ne înţelegem mai bine pe noi înşine, dar şi pe cei din jurul nostru. El este cu atât mai eficient dacă este folosit în timpul unei situaţii în care experimentezi un sentiment negativ sau imediat după ce aceasta s-a produs. Dacă doreşti să umpli un container cu un produs nou, mai întâi de toate trebuie să îl goleşte de conţinutul său vechi, adică de gunoaie. Cu alte cuvinte, dacă doreşti să înlocuieşti sentimentele negative cu sentimente pozitive, tu trebuie mai întâi de toate să identifici şi să prelucrezi sentimentele negative, astfel încât să poţi lua o hotărâre în deplină cunoştinţă de cauză. Deşi îndeplinirea obiectivelor pe care ţi le propui poate dura, atunci când vei fi pregătit pentru a introduce în viaţa ta schimbările necesare, tu te vei simţi motivat să începi şi să aplici un program de „vindecare interioară". Reţine: ceea ce simţi acum în interiorul tău nu a apărut peste noapte. De aceea, nu te poţi aştepta ca sentimentele acumulate ani la rând să dispară instantaneu.

Cum s-a născut ideea acestui „Scenariu"?

În momentul *cel mai potrivit* din viaţa mea, am cunoscut-o pe Carolyn Lybbert, o hipnoterapeută. După ce a folosit hipnoterapia pentru pacienţii ei timp de mai mulţi ani la rând, aceasta a ajuns să înţeleagă că nu este absolut necesar ca pacientul să fie hipnotizat pentru a descoperi sursa problemelor sale emoţionale. Carolyn şi-a dat seama că Inteligenţa noastră Superioară, Spiritul, Sinele sau Subconştientul îşi aminteşte perfect şi ştie tot ceea ce este necesar pentru rezolvarea acestor

probleme. Carolyn s-a rugat şi a cerut să i se reveleze cum îşi poate ajuta clienţii astfel încât aceştia să se poată ajuta singuri. Încetul cu încetul, ei i s-a revelat „Scenariul" original, pe care l-a introdus în practica ei terapeutică. Un număr din ce în ce mai mare de clienţi au aplicat acest „Scenariu" original, prelucrându-şi şi schimbându-şi sentimentele negative în sentimente pozitive fără ajutorul ei, ori de câte ori doreau acest lucru. Astfel, ei au devenit indivizi responsabili, care îşi asumau propriul proces de transformare, fără să mai apeleze la un consilier sau la un terapeut.

Asta este partea cea mai frumoasă legată de „Scenariu"... dacă înţelegi cum funcţionează el, tu îl poţi aplica singur, fără ajutorul cuiva. În acest fel, nu mai depinzi de nimeni şi te poţi simţi cu adevărat LIBER.

Puterea ta personală şi simţul direcţiei în viaţă pot începe astfel să se dezvolte din interior, aşa cum este şi normal. Un mare lider ecleziastic spunea odată că Dumnezeu influenţează această lume transformându-i pe oameni în interiorul lor. La rândul lor, aceştia transformă apoi lumea exterioară. Ajutorul exterior îşi propune să îl scoată pe om din suferinţa sa. Dumnezeu procedează însă invers: el scoate suferinţa din om şi îl învaţă cum să nu mai cadă înapoi în această stare. Lumea exterioară îşi propune să îl transforme pe om prin schimbarea mediului său. Dumnezeu preferă să transforme omul, care schimbă apoi mediul său exterior.

Folosirea „Scenariului" ca instrument de transformare psihică îţi permite să te cunoşti şi să te înţelegi mai bine pe tine însuţi. Acest instrument are capacitatea efectivă de a te scoate din starea de suferinţă şi de a te transforma, astfel încât să poţi începe apoi să schimbi inclusiv mediul în care trăieşti.

Un alt aspect minunat al acestui proces este că tu NU trebuie să îţi aminteşti momentul exact când a apărut un sentiment negativ în viaţa ta, întrucât Spiritul / Inteligenţa / Subconştientul tău ştiu mai bine acest lucru. Chiar pot fi

lucrurile atât de simple? Soțul meu nu încetează să îmi pună această întrebare, nevenindu-i nici astăzi să creadă că un proces atât de simplu poate da rezultate atât de impresionante!

Acest dialog interior sau acest „Scenariu" a devenit un instrument aplicat la ora actuală de mii de oameni. Cu toții au reușit să își transforme și să își rezolve sentimentele negative pe care le considerau demult moarte și îngropate, dar care în realitate mocneau în interiorul lor, blocându-le progresul în diferite domenii ale vieții lor sau provocându-le probleme de sănătate. Acest proces de schimbare a vibrațiilor din propriul câmp energetic s-a dovedit o școală minunată și un mare pas înainte în călătoria personală a multor oameni. În practica mea de consilier, am trăit o mare satisfacție să văd atât de multe vieți transformate prin intermediul acestui proces atât de eficient.

Folosirea „Scenariului" i-a ajutat pe mulți oameni (inclusiv pe mine) să se maturizeze și să se dezvolte din punct de vedere emoțional. Ea i-a ajutat pe mulți dintre ei să își restabilească starea de sănătate, să își vindece relațiile și să aibă succes din punct de vedere financiar. „Scenariul" a ajutat multe femei care au fost abuzate sexual în copilărie să descopere o stare de pace interioară pe care până atunci nu au cunoscut-o niciodată. A reușit chiar să împiedice mai multe persoane să se sinucidă. „Scenariul" i-a ajutat pe mulți oameni să își elimine convingerile care i-au blocat ani la rând, împiedicându-i să își atingă scopurile. Toți cei care au învățat să îl aplice zilnic în viața lor au cunoscut starea de iertare, de iubire, de pace, de bucurie și de fericire.

Nu am nici cea mai mică îndoială că dacă vei aplica acest „Scenariu" în viața ta, și tu vei putea obține rezultate asemănătoare.

Îngăduie-mi să îți explic acum în ce constă de fapt acest „Scenariu". Există în interiorul fiecăruia dintre nou un aspect care își amintește și care știe totul în legătură cu noi. El nu uită niciodată *nimic.* Unii oameni îl numesc *Inteligență;* alții *Sinele*

Superior, Supraconştiinţă, Subconştient sau *Spirit.* Personal, îl numesc Spirit, cu menţiunea că prin acest concept înţeleg exclusiv *Spiritul* MEU (sau al unui alt individ)... nu Spiritul Divin sau colectiv.

Din punctul meu de vedere, sufletul meu este alcătuit din spiritul şi din corpul meu. Natura mea umană depinde de simţurile mele, care ascultă de nevoile şi de dorinţele corpului meu. De aceea, dorinţele acestuia par să se bucure în mod natural de cea mai mare atenţie, guvernând astfel acţiunile mele şi existenţa mea. Datorită acestui mecanism, spiritul meu este adeseori neglijat, fapt care nu este benefic nici pentru el însuşi, dar nici pentru corp. Dorinţa mea profundă este de a funcţiona armonios ca o fiinţă integrală, în care spiritul şi corpul meu să fie la unison şi să se înţeleagă perfect unul cu celălalt. În acest scop, corpul meu nu se poate bucura de supremaţie sau de o prevalenţă asupra spiritului meu. Pentru a trăi în armonie, cele două principii trebuie să fie echilibrate.

Datorită naturii mele *umane* şi a voinţei pe care nu am reuşit să mi-o controlez, eu am lăsat întreaga mea viaţă ca principalele decizii să fie luate de corpul meu. Acesta mi-a *controlat* viaţa, domnind asupra acesteia ca un stăpân; din păcate, acest lucru nu mi-a adus decât conflicte şi frustrări. Altfel spus, viaţa mea nu mi-a adus niciodată starea de pace interioară şi de bucurie pe care ştiam că o pot atinge. Mi-a dorit întotdeauna să corectez această situaţie. De aceea, atunci când am aflat despre „Scenariu", mi-am propus să devin conştientă de toate sentimentele, gândurile şi cuvintele mele, astfel încât să pot corecta toate conflictele şi toate dizarmoniile dintre corpul şi spiritul meu care îmi făceau sufletul să se simtă fragmentat.

Ori de câte ori recunosc un gând sau un sentiment care mă face să simt o stare de dizarmonie interioară, eu aplic „Scenariul", nominalizând gândul sau sentimentul respectiv. Îi dau astfel spiritului MEU instrucţiunile necesare pentru a

corecta programarea eronată care îmi provoacă acest disconfort lăuntric.

În cartea sa, *Sănătatea perfectă,* dr. Deepak Chopra afirmă că memoria celulară a perfecţiunii conţinută în ADN nu se poate pierde niciodată. Ea poate fi însă ascunsă sub alte amintiri, sub impactul cărora devine distorsionată. Astfel, ea este distorsionată de percepţiile noastre incorecte şi de programarea noastră greşită, care modifică acest tipar al perfecţiunii şi distorsionează buna funcţionare a celulelor.

Ori de câte ori mă adresez spiritului meu, eu îi adresez instrucţiuni sinelui meu superior, adică inteligenţei mele. Spiritul meu descoperă imediat sentimentul care a acoperit amintirea perfecţiunii din ADN-ul meu, îi bate la uşă, iar când acesta îi răspunde, îi spune că organismul meu i-a cerut să facă anumite corecţii, să cureţe casa şi să scoată astfel din nou la iveală amintirea perfecţiunii conţinută în tiparul primordial al celulei. În acest fel, el doreşte să elimine distorsiunea şi să restaureze starea de sănătate perfectă a celulelor prin reprogramarea lor şi prin reinstaurarea echilibrului între ADN-ul şi ARN-ul meu celular. Ori de câte ori aplic acest mecanism, eu devin responsabilă pentru mine însămi, pentru tot ceea ce gândesc şi ce simt. Îmi facilitez astfel propria transformare, scoţând din nou la iveală amintirea perfecţiunii mele celulare în întregul meu organism. Astfel, celulele mele pot reîncepe să funcţioneze aşa cum au fost programate de către Creatorul lor. Ele se pot realinia şi repune la unison cu legile universale, adică cu legile lui Dumnezeu. Dacă preferi să înlocuieşti cuvântul *Spirit* cu *Inteligenţă, Subconştient* sau *Sine Superior* atunci când te adresezi aspectului *atotştiutor* al fiinţei tale, poţi face fără probleme acest lucru. „Scenariul" va funcţiona la fel de bine, întrucât principiile care se aplică sunt aceleaşi.

Dacă anumite cuvinte din „Scenariu" îți creează o stare de disconfort, te asigur că nu aceasta a fost intenția mea.

Prelucrarea sentimentelor cu ajutorul „Scenariului"

Dragă Spirit/Supraconștiință, te rog să localizezi originea sentimentelor și gândurilor mele legate de _____.

Triază toate nivelele, straturile, zonele și aspectele ființei mele, pentru a descoperi această origine. Apoi analizează și rezolvă sentimentele și gândurile mele, astfel încât acestea să se armonizeze din nou cu adevărul lui Dumnezeu.

Triază întregul meu trecut, până la originile eternității, și vindecă toate incidentele și toate consecințele lor care s-au datorat acestei origini a gândurilor și sentimentelor mele. Fă acest lucru în acord cu voința lui Dumnezeu, până când ajungi în momentul prezent, și umple-mă cu lumina și cu adevărul divin, cu pacea și cu iubirea lui Dumnezeu, cu iertarea față de mine însumi pentru percepțiile mele incorecte, cu iertare pentru celelalte persoane, locuri, circumstanțe și evenimente care au contribuit la apariția acestui sentiment / gând.

Într-o stare de iertare și de iubire necondiționată, accept transformarea tuturor problemelor mele fizice, mentale, emoționale și spirituale, inclusiv a comportamentelor mele necorespunzătoare care s-au datorat acestei origini negative înregistrate în ADN-ul meu.

Optez pentru a fi[5] _____.

Mă simt _____.

SUNT _____.

Așa să fie. M-am vindecat. Am realizat ceea ce mi-am propus!

---

5 De preferință, completează toate cele trei spații goale cu același sentiment pozitiv, cu care dorești să înlocuiești sentimentul tău negativ.

Îţi mulţumesc ţie, dragul meu Spirit, pentru că mi-ai venit în ajutor şi pentru că m-ai ajutat să ating măsura plenară a potenţialului meu. Îţi mulţumesc, îţi mulţumesc, îţi mulţumesc! Te iubesc şi mă închin în faţa lui Dumnezeu[6], de la care vin toate binecuvântările.

În capitolul 17 voi include o listă cu sentimentele negative şi cu opuşii lor pozitivi. Cartea include de asemenea o secţiune amplă în care sunt descrise problemele de sănătate şi cauzele lor emoţionale probabile, în capitolul 18. Dacă ai o problemă de sănătate pe care doreşti să o rezolvi cu ajutorul „Scenariului", consultă sentimentele probabile asociate cu ea (adică aspectul negativ al problemei cu care te confrunţi) şi înlocuieşte aceste sentimente cu sentimentele lor opuse, pozitive.

Uneori, înlocuirea va consta într-un singur cuvânt, în timp ce alteori va trebui să introduci o frază destul de lungă, în funcţie de ceea ce simţi la momentul respectiv. „Scenariul" variază în funcţie de circumstanţe.

Cu cât vei folosi mai intensiv „Scenariul", cu atât mai uşor îţi va fi să înlocuieşti cu cuvintele şi frazele potrivite sentimentele tale negative. Dacă nu îţi trece prin minte nicio stare pozitivă cu care să înlocuieşti o stare negativă, poţi apela oricând la expresiile: *iertare* şi *iubire necondiţionată.*

Personal, eu includ întotdeauna cuvântul *iertare,* imediat după expresia „pacea şi iubirea lui Dumnezeu". Iertarea deschide porţile pentru orice fel de vindecare. Totuşi, ori de câte ori aplici „Scenariul", nu uita să foloseşti expresiile „lumină şi adevăr" şi „pacea şi iubirea lui Dumnezeu" în locurile indicate.

După părerea mea, toţi oamenii, indiferent de credinţa religioasă, doresc să simtă şi să experimenteze în inimile şi în vieţile lor iubirea şi pacea. Folosirea „Scenariului" este o modalitate extrem de eficientă prin care îşi pot îndeplini această dorinţă. De fiecare dată când ne prelucrăm sentimentele cu

6 Dacă preferi, poţi înlocui cuvântul Dumnezeu cu Iisus Christos.

ajutorul lui, noi înlocuim vibrațiile negative din ființa noastră cu alte vibrații, pozitive, ale „luminii şi adevărului" şi ale „păcii şi iubirii lui Dumnezeu" (precum şi cu cele alese personal). În timp, aceste vibrații devin din ce în ce mai puternice, mai ales dacă „Scenariul" este folosit constant.

Două dintre motivele pentru care acest „Scenariu" este atât de eficient sunt: 1) revelarea amintirii perfecțiunii la nivelul ADN-ului, care permite ființei să funcționeze mai plenar, în acord cu adevăratul ei *Sine;* 2) focalizarea, adică integrarea gândurilor şi sentimentelor, respectiv a celor două emisfere cerebrale, care îi permite minții să opereze în mod unitar. Atunci când eşti focalizat, viața lucrează ÎN FAVOAREA TA.

Vindecarea emoțională care s-a petrecut în ființa mea s-a produs în pofida faptului că la vremea respectivă nu înțelegeam încă aceste principii. Chiar şi aşa, stările pe care le-am trăit au fost absolut minunate, sfidând orice descriere. De altfel, schimbarea vibrațiilor personale atunci când omul foloseşte „Scenariul" a fost dovedită ştiințific, la fel ca în exemplul observării femeii muribunde descris în capitolul 2, cu ajutorul unor instrumente de măsurare a energiei subtile numite Analizoare ale Câmpului Datelor Intrinseci.

Aşadar, de unde trebuie să începi?

De-a lungul anilor de consiliere, am descoperit că niciun om NU se iubeşte cu adevărat pe sine, cel puțin la nivel subconştient. Oamenii nu se acceptă pe ei înşişi sau nu au încredere în ei. Mulți dintre ei nici măcar NU SE PLAC. În mod curios, cu toții CRED (la nivel mental) că se iubesc pe ei înşişi, că se plac, se acceptă şi au încredere în ei, dar la nivel subconştient, ei NU SIMT acest lucru. Experiența a demonstrat că atunci când aplici „Scenariul", transformarea sentimentelor negative în zonele care trebuie vindecate se realizează mult mai rapid dacă omul începe prin a-şi vindeca şi prin a-şi transforma: a) sentimentele care îl împiedică să se placă pe sine însuşi;

b) sentimentele care îl împiedică să se iubească pe sine însuşi;
c) sentimentele care îl împiedică să se accepte pe sine însuşi; şi
d) sentimentele care îl împiedică să aibă încredere în el însuşi. De aceea, primul lucru pe care aş dori să îl faci este următorul:

Găseşte un loc liniştit, în care să te poţi relaxa confortabil. Aşează-te şi închide ochii. Inspiră profund pe nas şi expiră lent pe gură. Inspiră din nou, dar de data aceasta reţine-ţi suflul până când numeri până la trei, apoi expiră lent pe gură (în acest fel, îţi vei activa ambele emisfere cerebrale). Acum eşti gata să începi. Repetă următoarele afirmaţii:

„Dragă Spirit / Inteligenţă / Supraconştiinţă (după cum preferi să te adresezi acestui principiu superior), te rog să localizezi originea sentimentelor care mă împiedică să mă plac şi să mă iubesc pe mine însumi. Triază toate nivelele, straturile, zonele şi aspectele fiinţei mele, pentru a descoperi această origine. Apoi analizează şi rezolvă sentimentele mele, astfel încât acestea să se armonizeze din nou cu adevărul lui Dumnezeu. Triază întregul meu trecut, până la originile eternităţii, şi vindecă toate incidentele şi toate consecinţele lor care s-au datorat acestei origini a sentimentelor mele. Fă acest lucru în acord cu voinţa lui Dumnezeu, până când ajungi în momentul prezent, şi umple-mă cu lumina şi cu adevărul divin, cu pacea şi cu iubirea lui Dumnezeu, cu iertarea faţă de mine însumi pentru percepţiile mele incorecte, cu iertare pentru celelalte persoane, locuri, circumstanţe şi evenimente care au contribuit la apariţia acestui sentiment / gând. Într-o stare de iertare şi de iubire necondiţionată, accept transformarea tuturor problemelor mele fizice, mentale, emoţionale şi spirituale, inclusiv a comportamentelor mele necorespunzătoare care s-au datorat acestei origini negative înregistrate în ADN-ul meu. Optez pentru a mă plăcea pe mine însumi. Simt că mă plac pe mine însumi. Sunt iubire de sine. Optez pentru a mă iubi pe mine însumi. Simt că mă iubesc pe mine însumi. Sunt iubire de sine. Îmi acord permisiunea de a

mă plăcea şi de a mă iubi pe mine însumi. Mă simt demn de această iubire de sine.

Aşa să fie. M-am vindecat. Am realizat ceea ce mi-am propus!

Îţi mulţumesc ţie, dragul meu Spirit, pentru că mi-ai venit în ajutor şi pentru că m-ai ajutat să ating măsura plenară a potenţialului meu. Îţi mulţumesc, îţi mulţumesc, îţi mulţumesc! Te iubesc şi mă închin în faţa lui Dumnezeu, de la care vin toate binecuvântările".

După ce ai terminat de rostit aceste afirmaţii, repetă „Scenariul" pentru: c) sentimentele care te împiedică să te accepţi pe tine însuţi şi d) sentimentele care te împiedică să ai încredere în tine însuţi. De această dată, spune: „Dragă spirit, te rog să localizezi originea sentimentelor care mă împiedică să mă accept şi să am încredere în mine însumi". Continuă apoi cu celelalte afirmaţii, până când ajungi la spaţiul gol. Completează acest spaţiu cu cuvintele: „Optez pentru a mă accepta necondiţionat. Simt că mă accept necondiţionat. Sunt acceptare de sine. Optez pentru a avea tot timpul încredere în mine însumi. Simt că am încredere în mine însumi. Sunt încredere în sine. Sunt cel mai bun suporter al meu". Apoi încheie „Scenariul" cu afirmaţiile obişnuite.

Este foarte important să rosteşti afirmaţiile de mai sus cu toată fermitatea, mai ales atunci când înlocuieşti sentimentele negative cu cele pozitive. Procesul va fi cu atât mai eficient cu cât vei fi mai sincer în intenţiile tale.

Un alt dezechilibru pe care l-am descoperit la foarte mulţi oameni este programarea lor subconştientă să eşueze. Dacă te afli în această situaţie, îţi recomand să îţi schimbi această programare, dacă nu doreşti să îţi sabotezi singur progresul.

De aceea, aplică „Scenariul" şi pentru această situaţie: „Dragă spirit, te rog să localizezi originea sentimentelor care mă fac să eşuez (să dau greş) tot timpul". Continuă apoi cu restul „Scenariului", până când ajungi la spaţiile goale. Completează

aceste spații cu cuvintele: „Optez pentru a avea succes. Simt că am succes. Sunt una cu succesul. Îmi acord permisiunea de a avea succes. Mă reprogramez pentru a avea succes. Am succes în tot ceea ce întreprind. Sunt un om de succes!" În final, rostește afirmațiile de încheiere ale „Scenariului".

Desigur, această primă aplicare a „Scenariului" nu înseamnă automat că începând din următoarea clipă vei începe să ai numai succese. În acest scop, este necesar să îți observi în continuare sentimentele și gândurile, aplicând principiile descrise în această carte. Totuși, reprogramarea în vederea succesului îți va deschide acele canale interioare care te vor ajuta să elimini blocajele ce te-au împiedicat până acum să îți îndeplinești scopurile. Este posibil însă ca la suprafața conștiinței tale să iasă și alte sentimente care vor trebui rezolvate înainte de a putea avea un succes deplin. De aceea, va trebui să îți conștientizezi în continuare sentimentele și gândurile.

Atunci când ești programat să eșuezi, te simți de parcă ai avea tot timpul în față un zid de care te izbești. Fiecare cărămidă a zidului reprezintă un sentiment care a contribuit la validarea eșecului tău și care te-a împiedicat să ai succes. Dacă dorești să progresezi în toate domeniile vieții tale, va trebui să dezactivezi mai întâi programul subconștient al „eșecului", înlocuindu-l cu unul al „succesului", după care va trebui să distrugi întregul zid, cărămidă cu cărămidă (adică sentiment cu sentiment). Vei putea face acest lucru trecând fiecare sentiment negativ care te împiedică să ai succes prin filtrul „Scenariului" (câte unul pe rând sau mai multe odată), transformându-le astfel în sentimente pozitive. Cu cât vei aprofunda mai mult acest proces, cu atât mai mult se va schimba energia ta, generând în cele din urmă rezultatele dorite în respectivul domeniu de viață.

Gândește-te că subconștientul tău este la fel ca un computer. Programul principal este „Memoria Perfecțiunii"

din ADN-ul tău, care poate fi considerată *hardware-ul* computerului. În cazul de față, „Scenariul" reprezintă *software-ul* folosit pentru a schimba programele negative cu alte programe, pozitive. Revelarea „Memoriei Perfecțiunii" din ADN-ul tău îi permite computerului să funcționeze în maniera cea mai eficientă cu putință.

Dacă ai început să îți transformi sentimentele, urmărește să devii cât mai selectiv cu noile influențe pe care le dorești în viața ta. De aceea, bombardează-ți încontinuu mintea cu informații pozitive: alege cu grijă programele TV la care te uiți; uită-te numai la filme cu subiecte înălțătoare; alege-ți cu atenție gândurile pe care le cultivi şi cuvintele pe care le rostești; asociază-te cu oameni pozitivi; ascultă numai melodii frumoase, cu un mesaj pozitiv etc. Altfel spus, creează în jurul tău un mediu ideal, care să favorizeze această schimbare în bine.

Dar mai presus de orice, urmărește să îți înlocuiești întotdeauna sentimentele negative cu sentimente pozitive. Dacă elimini un sentiment negativ, dar nu pui nimic în locul lui, este posibil ca golul creat să fie umplut cu alte sentimente negative, chiar amplificate. Atunci când ai în interiorul conştiinței un astfel de gol, este mult mai uşor să fii influențat de negativitatea altor persoane. Dacă instrucțiunile pe care i le dai spiritului tău nu sunt complete şi detaliate, este posibil ca energia sentimentelor negative să rămână într-un spațiu incert, fără să fie rezolvată / sublimată, caz în care procesul nu poate fi considerat încheiat.

Dacă ai folosit „Scenariul" pentru a-ți transforma şi pentru a-ți rezolva sentimentele legate de iubirea de sine, de autoacceptare şi de încredere în sine, continuă procesul de transformare:

1. Conştientizează toate sentimentele care te fac să simți o stare de disconfort. În clipa în care devii conştient de ele, aplică „Scenariul", menționând la început sentimentul negativ pe care doreşti să îl transformi,

iar la sfârşit sentimentul pozitiv cu care doreşti să îl înlocuieşti.

2. Fă acest lucru ori de câte ori este necesar, chiar de mai multe ori pe zi. Dacă nu este posibil (din motive conjuncturale) să transformi un sentiment negativ în clipa în care devii conştient de el, notează-ţi acest lucru pe un bileţel, astfel încât nu uiţi mai târziu de el. La momentul potrivit, ceva mai târziu în timpul zilei, aplică „Scenariul" şi transformă sentimentul pe care nu l-ai putut prelucra mai devreme într-un sentiment pozitiv.
3. Seara, înainte de culcare, fă o retrospectivă mentală a zilei. Aminteşte-ţi astfel de toate incidentele negative care te-au făcut să suferi, să simţi o stare de durere sau de disconfort. Abordează aceste sentimente negative şi transformă-le cu ajutorul „Scenariului".
4. Transformă astfel cât mai multe sentimente negative poţi, chiar dacă procesul va dura puţin. Spiritul / Inteligenţa le poate transforma foarte eficient în timpul somnului.
5. Nu contează momentul ales pentru transformarea unui sentiment negativ într-unul pozitiv. Ori de câte ori prinzi un moment liber, fă acest lucru şi vei avea succes.
6. Învaţă pe de rost „Scenariul", astfel încât să îl poţi aplica spontan, ori de câte ori ai nevoie de el.
7. Poţi rosti afirmaţiile din „Scenariu" fie cu voce tare, fie în gând. Ambele metode funcţionează la fel de bine. La modul ideal, aplică această tehnică într-un loc izolat, în care să te poţi relaxa profund. Dacă nu este posibil, aplic-o în locul în care te afli, oricare ar fi acesta.

Dacă vei învăța pe de rost „Scenariul", vei constata că îl poți aplica foarte rapid, oriunde te-ai afla.

Unul din cele mai atrăgătoare lucruri legate de „Scenariu" este acela că poate fi folosit în o mie şi unul de feluri. De pildă, dacă doreşti să îți transformi sentimentele legate de alte persoane, o manieră foarte eficientă de a face acest lucru constă în a nota în scris toate sentimentele negative pe care le-ai simțit vreodată față de membrii familiei tale (vei fi surprins de câte asemenea sentimente îți vei aduce aminte). Fă apoi acelaşi lucru şi în legătură cu sentimentele față de alte persoane. După ce ai notat toate aceste sentimente negative, aplică „Scenariul" cu toate sentimentele negative pe care le-ai simțit vreodată față de o anumită persoană şi înlocuieşte-le cu *iertarea deplină, iubirea necondiționată* şi orice alte sentimente pozitive opuse.

Spre exemplu, dacă ai notat un resentiment față de fratele tău, Jerry, aplică astfel „Scenariul": „...Te rog, localizează originea resentimentului pe care îl simt față de fratele meu Jerry, sau „... originea sentimentelor care mă fac să mă simt complexat ori de câte ori el are dreptate". Când ajungi la spațiile goale, rosteşte exact ce îți trece prin minte pentru a descrie starea negativă pe care o simți, apoi înlocuieşte-o cu ceva de genul: „Optez pentru a mă elibera de toate resentimentele din trecut față de fratele meu. Simt că m-am eliberat de toate resentimentele din trecut față de fratele meu. SUNT una cu eliberarea de toate resentimentele din trecut față de fratele meu. El nu a făcut altceva decât să reacționeze la un gol interior pe care l-a simțit. Îl înțeleg, îl iubesc şi îl iert", sau cu orice alte gânduri pozitive care îți trec prin minte.

Aşa cum spuneam mai devreme, în capitolul 17 îți voi prezenta o listă cu sentimente negative, pentru a te ajuta să identifici mai uşor ceea ce simți, dar şi cu sentimentele pozitive opuse cu care le poți înlocui.

Dacă ai lucrat o vreme cu foarte multe sentimente

negative, este posibil să vină un moment în care pur şi simplu nu mai ştii CE simţi. Dacă te afli într-o asemenea situaţie, spune: „Dragul meu spirit, te rog, localizează originea sentimentului pe care îl simt şi care este atât de neplăcut". Spiritul tău (Supraconştiinţa sau Inteligenţa superioară) va şti despre ce sentiment este vorba şi îl va transforma pentru tine.

Fii pregătit pentru un proces de lungă durată, dar care îţi va aduce numeroase beneficii. Transformarea şi eliminarea diferitelor straturi ale sentimentelor negative nu se poate produce peste noapte. La urma urmelor, acumularea lor s-a produs de-a lungul multor ani de zile; de aceea, nici eliminarea lor nu poate fi instantanee! Îţi reamintesc de asemenea că sunt sentimente (sau vibraţii) cu care te-ai născut, ceea ce înseamnă că au existat în conştiinţa ta o vreme foarte îndelungată. Ele au apărut odată cu tine, impregnându-se de la bun început în genele celulelor tale, adică în ADN-ul tău. Uneori, aceste sentimente pot fi foarte încăpăţânate şi nu se lasă cu uşurinţă dizolvate. Important este să crezi că poţi rezolva aceste sentimente urâte, inutile şi bolnave, dacă eşti ferm hotărât să faci acest lucru.

Dacă ai început să faci progrese în procesul de prelucrare a sentimentelor negative cu ajutorul „Scenariului", ai grijă să nu aluneci din nou în vechile tipare emoţionale, uzate de atâta folosire şi care ţi-au subminat până în prezent încrederea în sine şi preţuirea de sine, creând atâtea conflicte interioare în fiinţa ta. Dacă simţi că revii la ele, conştientizează faptul că mai există încă foarte multe straturi de sentimente negative în subconştientul tău. Concentrează-te asupra celor pe care doreşti să le elimini şi continuă să le transformi cu ajutorul „Scenariului", prin înlocuirea lor cu alte sentimente, pozitive.

Personal, după ce am folosit „Scenariul" timp de două luni, am început să experimentez un sentiment foarte tulburător, pe care nu îl puteam defini însă. Singurul lucru care îmi era clar era că în inima mea exista o suferinţă foarte

intensă. Încercând să-mi dau seama despre ce este vorba, mi-am repetat tot timpul întrebarea: „Ce este? Ce simt?" După trei zile, m-am trezit că repet aceste întrebări la sfârşitul exercițiilor fizice pe care le făceam, când am auzit foarte clar în mintea mea cuvintele: „TU NU CONTEZI!" Am simțit instantaneu impactul acestui sentiment şi am început să plâng fără să mă pot controla. Simultan, am simțit nevoia să mă aşez în poziția fătului. În timp ce aceste cuvinte continuau să îmi răsune în urechi, am retrăit mental circumstanțele naşterii mele şi implicit sentimentele pe care le-am simțit în acele momente foarte importante din viața mea. Eram singură cu mama şi cu câțiva membri ai personalului medical. Niciun alt membru al familiei mele nu a fost de față pentru a asista la venirea mea pe această lume. Absența celorlalți membri ai familiei, şi îndeosebi a tatălui meu, care nu a putut fi prezent în acele momente alături de mama, m-a marcat profund, făcându-mă să cred că „eu nu contez"... că nu sunt suficient de importantă pentru ca ceilalți membri ai familiei mele să asiste la venirea mea pe lume. În timp ce toate aceste sentimente complexe se ridicau la suprafața conştiinței mele, am continuat să plâng isteric. Nu m-am putut opri multă vreme, întrucât rana pe care am simțit-o atunci era foarte profundă.

După această experiență, am început să înțeleg foarte multe din lucrurile care mi s-au întâmplat în viață. De pildă, am înțeles de ce numele meu nu apare niciodată în programele muzicale. Subconştientul meu a simțit tot timpul nevoia să valideze convingerea cu care am venit pe lume – că EU NU CONTEZ – în viața mea socială, în oportunitățile mele de a avansa, în viața mea profesională, familială etc. M-am sabotat astfel în permanență pe mine însămi, fără să-mi permit vreodată să mă simt importantă sau să am succes, indiferent de talentele mele reale.

Concluzia pe care am tras-o în urma acestei experiențe a fost următoarea: dându-mi seama că eram singură cu mama

În acele prime momente din viața mea am tras concluzia că „eu nu contez", întrucât nu m-a întâmpinat nimeni când am venit pe lume. Am trăit atunci un sentiment de abandonare (datorat unei percepții greșite), legat nu doar de mine însămi, ci și de mama. Mi-a părut extrem de rău pentru ea. Dorind să alin durerea mamei și să o fac să se simtă *mai bine*, m-am decis să fiu „protectoarea" ei, astfel încât să nu mai fie nevoită să treacă vreodată printr-o astfel de singurătate. Era ca și cum mi-aș fi spus în sinea mea: „Ei bine, mamă, suntem doar noi două împotriva întregii lumi! Eu te voi proteja, voi avea grijă de tine și voi veghea să fii fericită. Aceasta este menirea mea în această viață. Îmi propun să fiu puternică pentru amândouă!" Am purtat apoi această responsabilitate pe umerii mei timp de 48 de ani!

Mă simt profund recunoscătoare pentru faptul că „Scenariul" mi-a permis să devin conștientă de aceste percepții incorecte și de sentimentele care le-au însoțit.

De multe ori m-am întrebat dacă merită să repet la infinit întregul „Scenariu". La ora actuală sunt absolut convinsă însă că această perseverență a meritat din plin, întrucât ori de câte ori trec printr-un incident care cândva mă deranja foarte tare, îmi dau seama că nu mai sunt deloc afectată de el.

Îngăduie-mi să îți dau un exemplu: pe timpuri, nimic nu mă deranja mai tare decât să fiu trezită dintr-un somn profund de către o persoană sau de o situație. Ori de câte ori se întâmpla așa ceva, nu puteam niciodată să adorm la loc. De aceea, mă înfuria teribil dacă suna telefonul în timp ce eu dormeam, sau dacă auzeam apa trasă la toaletă, ori dacă cineva din casă sau de afară făcea zgomot și mă trezea din somn. Când copiii noștri erau încă mici, toaleta lor se învecina chiar cu dormitorul nostru, așa că i-am învățat să nu tragă niciodată apa la toaletă în timpul nopții, ca să nu mă trezesc.

Odată, pe când mă aflam într-un motel din Jackson Hole, Wyoming, împreună cu un grup de prieteni de familie, cineva

dintr-o cameră învecinată petrecea zgomotos. Era o oră târzie din noapte şi eram cu toţii foarte obosiţi în urma călătoriei făcute. Zgomotul petrecerii din camera alăturată era foarte puternic, aşa că ne-a trezit pe toţi, împiedicându-ne să mai adormim. Spre surpriza copiilor şi a prietenilor mei, mi-am pus halatul pe mine, am bătut la uşa alăturată şi i-am întrebat pe locatari dacă îşi dau seama că alţii încearcă să doarmă! Pe scurt, această problemă era o adevărată fobie de-a mea.

Ţi se pare ridicol? Ei bine, mie nu mi s-a părut niciodată. Dintr-un motiv sau altul, am fost întotdeauna foarte posesivă cu somnul meu. Ce crezi însă că s-a întâmplat după ce am început să folosesc „Scenariul" pentru a mă elibera de mânia pe care mi-o provoca întreruperea somnului meu? E simplu: aceasta nu m-a mai deranjat. La ora actuală mă simt atât de împăcată şi de calmă atunci când sunt trezită dintr-un somn profund încât nu-mi vine să cred că am putut reacţiona vreodată altfel!

Aplicarea „Scenariului" asigură mai multe beneficii importante. Aşa cum am mai spus, ea conduce la focalizare interioară, le reaminteşte celulelor de tiparul perfecţiunii cu care s-au născut (care face ca orice informaţie negativă să fie înlocuită automat de o informaţie pozitivă contrară), ne realiniază şi ne pune din nou la unison cu legile universale, ne transformă şi ne înalţă vibraţiile, fapt care ne apropie de Sursa noastră, adică de acel loc în care ne simţim *împăcaţi* şi *confortabil,* elimină conflictul dintre *corp* şi *spirit,* fapt care îi permite sufletului nostru să fie împăcat şi să controleze mai bine viaţa noastră şi creează un mediu favorabil pentru vindecarea noastră fizică, mentală, emoţională şi spirituală. „Scenariul" este un vehicul al transformării de sine. El ne ajută să ne transformăm inima şi să devenim mai plini de iubire, de compasiune şi de acceptare, inclusiv să iertăm mai uşor.

Capitolul 8

Principalele sentimente

Cum putem recunoaşte noi ceea ce simţim, în cazul în care există o varietate atât de uimitoare de sentimente şi de emoţii? Cum putem face diferenţa între acestea?

Experienţa m-a învăţat că toate sentimentele şi emoţiile din lume pot fi reduse la doar două categorii de bază: IUBIREA şi TEAMA. Toate emoţiile / sentimentele pozitive din lume au la bază IUBIREA, în timp ce toate emoţiile / sentimentele negative din lume au la bază TEAMA. Altfel spus, tot ceea ce simţim noi are la bază fie IUBIREA, fie TEAMA. Lucrurile nu sunt deloc complicate.

Titlul cărţii lui Jerry G. Jampolsky, *Iubirea înseamnă renunţarea la teamă,* este extrem de semnificativ şi rezumă perfect acest principiu. Dacă toate sentimentele şi emoţiile noastre ar avea la bază iubirea, noi nu ar mai trebui să trecem prin tot acest proces de transformare. Din păcate, noi trăim destule sentimente care instaurează haosul în viaţa noastră, făcându-ne să suferim inutil, iar aceste sentimente au la bază o stare de teamă. Ar fi prea frumos dacă toată lumea ar nutri numai sentimente bazate pe iubirea necondiţionată (printre care se numără inclusiv iubirea de sine).

Ca să înțelegem mai bine, vom împărți sentimentul FRICII în șapte categorii de bază. Marea majoritate a oamenilor se nasc în această lume încadrându-se într-una sau alta din aceste categorii. Din păcate, toate au la bază TEAMA. Cele șapte sentimente principale sunt:

1. MÂNIA
2. URA
3. VINOVĂȚIA
4. RESENTIMENTELE
5. RESPINGEREA / ABANDONAREA
6. NEVOIA DE APROBARE
7. POVARA COPLEȘITOARE

Există un număr foarte mare de alte sentimente negative, dar toate sunt înrudite cu acestea șapte. Lista completă a celorlalte sentimente negative poate fi găsită în capitolul 17. Pe măsură ce vei începe să înțelegi mai bine acest proces și principiile care stau la baza lui, îți vei da seama că sentimentele negative pe care le simți – cele care nu îți permit să te simți împăcat, care te fac să simți o stare de disconfort și de neplăcere, și de care ai dori să scapi – își au întotdeauna originea într-una sau alta din cele șapte temeri principale, fiind o consecință a lor.

Așa cum spuneam, noi ne naștem de regulă având deja în noi cel puțin una din aceste temeri principale. Chiar dacă nu toată lumea trăiește un astfel de sentiment negativ la naștere, statisticile arată că circa... 97% din oameni îl trăiesc. În schimb, cei care au avut parte de o naștere liniștită, care i-a făcut să se simtă împăcați, fericiți și împliniți, acceptă ca tipar principal acest sentiment pozitiv. Drept urmare, majoritatea experiențelor din viața lor sunt de regulă mult mai puțin dificile decât în cazul celorlalți oameni (cei care au acceptat la naștere un sentiment negativ).

Este important să ne aducem aminte că sentimentul primordial pe care l-am trăit la naștere influențează toate

ind principalul filtru
erminându-ne să ne

timentul primordial
sformă-l cu ajutorul
a de la bun început
rmează.
t pe care îl simţi este
mătoarea afirmaţie:
hentele care au creat
ROBARE". Continuă
ajungi la cuvintele:
condiţionată, accept
transformarea tuturor problemelor mele fizice, mentale, emoţionale şi spirituale, inclusiv a comportamentelor mele necorespunzătoare care s-au datorat acestei origini negative înregistrate în ADN-ul meu". Spune apoi: „Optez pentru a mă aproba pe mine însumi. Simt că mă aprob pe mine însumi. Mă aprob pe mine însumi. Toată lumea mă aprobă. Optez pentru a mă simţi iubit. Simt că sunt iubit. Sunt iubit. Optez pentru a fi preţuit. Mă simt preţuit. Sunt preţuit. Mă simt conectat cu toţi oamenii pe care îi iubesc. Sunt conectat cu toţi cei pe care îi iubesc". Încheie apoi „Scenariul" în maniera obişnuită.

Acordă-ţi întotdeauna permisiunea de a simţi ceea ce simţi. Aceste sentimente pot fi mult mai uşor de schimbat dacă le accepţi şi dacă *ţi le asumi* decât dacă le negi şi pretinzi că nu există. Dacă simţi un sentiment negativ, asta NU înseamnă că eşti un om rău! Ce om din această lume poate pretinde că nu simte niciodată un sentiment negativ? Personal, nici nu cred că acest lucru ar fi posibil... chiar dacă omul ar trăi singur pe o insulă pustie. Conştientizarea propriilor gânduri şi sentimente, urmată de încercarea de a transforma gândurile şi sentimentele distructive, face parte integrantă din provocările vieţii.

Dacă anumite sentimente mai puţin nobile te-au condus în timp la o slăbiciune de caracter, tu le poţi monitoriza şi le poţi transforma cu ajutorul „Scenariului", până când ajungi să transcenzi orice influenţă negativă care îţi afectează comportamentul. În acest fel, îţi vei putea îmbunătăţi inclusiv caracterul.

Prin transformarea vechilor sentimente neproductive în sentimente pozitive constructive, de-a lungul timpului efectele vechilor sentimente îşi vor pierde puterea asupra ta. Această schimbare pozitivă va deveni o sursă de mare putere personală pentru tine. Procesul este extraordinar şi începe întotdeauna prin *asumarea* propriilor sentimente, continuând cu rezolvarea tendinţelor negative pe care le-au creat în viaţa ta.

Am avut odată o clientă care şi-a transformat un sentiment de *respingere*. De-a lungul vieţii, ea s-a autosabotat adeseori, creând premisele să fie respinsă şi generând o relaţie foarte agitată cu iubitul ei. Când a venit la mine, relaţia ei se afla pe o pantă descendentă, astfel încât despărţirea celor doi era iminentă. În plan conştient, clienta mea nu îşi dădea seama de ce făcea ce făcea. De fapt, nici măcar nu-şi dădea seama de felul în care acţiona. În cele din urmă, ea a acceptat să lucreze cu sentimentul *respingerii* şi cu *teama de a fi respinsă,* înlocuindu-le cu expresiile: „Optez pentru a mă accepta pe mine însămi. Simt că sunt acceptată de sinele meu şi de ceilalţi oameni. Mă accept pe mine însămi. Oamenii mă iubesc în mod natural. Îmi asum capacitatea de a fi acceptată şi iubită de oameni".

Începând din clipa în care a aplicat „Scenariul" în acest fel, tiparul ei comportamental a început să se schimbe, iar relaţia ei s-a îmbunătăţit fără ca ea să facă vreun efort conştient în această direcţie. Eu însămi am rămas uimită de repeziciunea cu care s-a transformat relaţia ei cu iubitul său, astfel încât câteva luni mai târziu cei doi s-au logodit, iar apoi s-au căsătorit.

Cu câţiva ani în urmă, una din prietenele mele a început să fie din ce în ce mai îngrijorată de schimbarea sentimentelor

față de soțul ei. Încetul cu încetul, tot ce făcea acesta a început să o irite și să o enerveze. Nu-i plăcea cum mânca acesta, cum mergea, cum zâmbea, cum râdea, cum vorbea... Pe scurt, nu-i mai plăcea nimic din ce făcea bărbatul ei! În mod firesc, a început să se întrebe ce anume nu era în regulă cu ea. Care erau adevăratele motive pentru care se simțea atât de iritată?

Prietena mea se temea pe bună dreptate că nu va mai putea continua relația cu soțul ei dacă va continua să aibă aceste sentimente față de acesta, chit că erau căsătoriți de 28 de ani. Îi venea foarte greu chiar și să își mai aducă aminte de sentimentele de afecțiune pe care le-a simțit cândva pentru el. Disperată, ea a apelat la „Scenariu" și a început să își prelucreze sentimentele cu ajutorul lui. Altfel spus, și-a asumat responsabilitatea pentru ceea ce simțea față de soțul ei.

Spre marea ei surpriză, sentimentele de iritare, de enervare, de dezgust și de dispreț au început rapid să dispară. Treptat, fostele sentimente de iubire și de afecțiune au început să revină în inima ei. Ori de câte ori simțea un sentiment negativ, ea îl privea în față, după care îl trecea prin filtrul „Scenariului", înlocuindu-l cu expresia: „iertare și iubire necondiționată". În acest fel, relația ei maritală a revenit pe făgașul normal și satisfăcător pe care s-a aflat întotdeauna. Astăzi, 17 ani mai târziu, prietena mea este o femeie fericită, mulțumită și profund recunoscătoare pentru acest instrument, pe care continuă să îl folosească și să îl împărtășească cu alți oameni.

Exemplele de mai sus descriu sentimente relativ ușor de depășit. Până acum nu am apucat însă să discutăm de unul din cele mai prevalente sentimente în lumea de astăzi: URA. Dacă ținem seama de toate războaiele și zvonurile legate de războaie care circulă în întreaga lume, nu putem decât să ne întrebăm dacă umanitatea va cunoaște vreodată starea de pace. Atunci când vedem în mass-media toată ura, tot disprețul și imensa dorință de răzbunare pe care le afișează oamenii din întreaga lume, ne putem întreba pe bună dreptate

care sunt rădăcinile acestui sentiment şi cum ar putea fi oprită dorinţa de răzbunare care face ravagii în lume şi care pare să se amplifice cu fiecare an care trece.

Un alt sentiment asociat cu ura se referă la prejudecăţile rasiale. Acestea îmi aduc aminte de cântecul intitulat *You've Got to Be Taught* (n. n. Trebuie să te laşi învăţat), al formaţiei SOUTH PACIFIC, care spune în esenţă că omul nu ar simţi ura şi teama dacă nu ar fi învăţat în permanenţă aceste sentimente. El este învăţat să urască rasa, culoarea pielii, cultura semenilor săi etc. Cred că ai înţeles despre ce este vorba.

După ce am discutat atâta despre felul în care influenţează gândurile şi sentimentele părinţilor dezvoltarea copilului în perioada prenatală, inclusiv ADN-ul său, este uşor de înţeles că aceştia nici măcar nu mai trebuie să spună vreun cuvânt împotriva unei alte rase în timpul vieţii copilului. Dacă au nutrit gânduri sau sentimente negative împotriva altor oameni pe care îi consideră indezirabili în timpul perioadei de sarcină, copilul va fi oricum influenţat pentru tot restul vieţii. Drama este că din cauza acestor prejudecăţi, oamenii ajung să îi perceapă pe semenii lor de alte rase sau naţionalităţi drept duşmanii lor de moarte. În realitate, aceştia sunt oameni la fel ca şi ei. Ei au aceleaşi nevoi, aceleaşi sentimente, aceleaşi speranţe şi aceleaşi dorinţe ca şi ei. În aceste condiţii, cum ar putea fi ei duşmanii lor? Doar nu s-au autodeclarat singuri astfel! Şi atunci... care este soluţia?

Îngăduie-mi să îţi ofer un citat din cartea lui John A. Sanford, *Regatul din interior:*

> Începutul soluţiei pentru problema duşmanului exterior constă în a-l recunoaşte pe acesta în noi înşine. Noi purtăm acest duşman în inima noastră şi îl urâm din cauză că se află în conflict cu noi. Noi ne temem că dacă vom recunoaşte deschis existenţa acestuia în interiorul nostru, duşmanul va pune în totalitate stăpânire pe noi. În realitate, lucrurile se petrec exact

pe dos. Nerecunoaşterea lui echivalează cu căderea în mrejele duşmanului interior, care îşi bate apoi joc de eforturile noastre de a scăpa de el prin eliminarea tuturor celor asupra cărora ne proiectăm propriul întuneric. Recunoaşterea şi asumarea duşmanului interior înseamnă începutul eliberării de sub influenţa lui şi al descoperirii naturii lui constructive.

Cu alte cuvinte, dacă dorim să scăpăm de ura faţă de presupuşii noştri duşmani, noi ar trebui să începem prin a căuta reflectarea propriului nostru *Sine* în ei. În cazul în care calitatea pe care o urâm nu ar exista în noi (trezind în fiinţa noastră anumite rezonanţe), noi nu am putea-o vedea la altcineva. Altfel spus, noi nu putem vedea în ceilalţi decât ceea ce vedem – la nivel subconştient – în *Sinele* nostru. Până când vom ajunge să acceptăm acest adevăr, noi vom continua să purtăm în noi povara propriului nostru întuneric.

O frumoasă ilustrare a procesului de eliminare a sentimentelor de ură faţă de duşmani este relatată de George G. Ritchie în cartea sa, *Întoarcerea din ziua de mâine*:

> Când războiul din Europa s-a încheiat în luna mai a anului 1945, detaşamentul 123 de evacuare a intrat în Germania împreună cu trupele de ocupaţie. Eu făceam parte dintr-un grup care avea misiunea de a oferi asistenţă medicală prizonierilor recent eliberaţi dintr-un lagăr de concentrare de lângă Wuppertal, mulţi dintre ei fiind evrei din Olanda, din Franţa şi din Europa de Est. Experienţa a fost cea mai cutremurătoare din câte am trăit vreodată. De-a lungul războiului, am văzut multe răni şi cadavre provocate de muniţie, dar nu am mai văzut niciodată efectele înfometării lente, care i-a ucis încetul cu încetul pe aceşti oameni pe care îi scoteam din barăcile lor. Pentru mulţi dintre ei, procesul era ireversibil. În pofida tuturor medicamentelor şi alimentelor

noastre, mulţi dintre ei mureau.

Aşa am ajuns să îl cunosc pe Wild Bill Cody[7]. De bună seamă, acesta nu era numele lui real, care avea şapte silabe în limba poloneză, imposibil de pronunţat de către noi. Din cauza mustăţilor lui răsucite, care le aminteau de popularul erou al western-urilor, soldaţii americani l-au poreclit Wild Bill. Deşi fusese prizonier în lagărul de concentrare, era evident faptul că nu a stat foarte mult timp în acesta: postura lui era dreaptă, ochii îi străluceau, iar energia lui era neobosită. Dat fiind că vorbea fluent engleza, franceza, germana şi rusa, pe lângă limba lui natală, poloneza, el a devenit un fel de traducător neoficial al taberei.

Apelam la el pentru cele mai variate probleme. Numai hârtiile necesare pentru a-i reuni pe oameni cu familiile lor erau aproape o imposibilitate, în condiţiile în care localităţi întregi dispăruseră de pe suprafaţa pământului. Deşi lucra 15-16 ore pe zi, Wild Bill nu dădea niciodată semne de oboseală. În timp ce noi, ceilalţi, cădeam din picioare de oboseală, el părea să îşi amplifice forţele. „Mai avem timp şi pentru acest bătrânel, ne spunea el. A aşteptat toată ziua să ne vorbească". Faţa îi strălucea din cauza compasiunii pe care o simţea faţă de tovarăşii lui de lagăr. Ori de câte ori mă simţeam epuizat, era suficient să îmi amintesc de această strălucire pentru a-mi recăpăta o parte din energia pierdută.

Când am ajuns în sfârşit la actele lui Wild Bill, am aflat cu stupoare că acesta a stat la Wuppertal încă din anul 1939! Timp de şase ani, el a avut parte de aceeaşi dietă ca şi colegii săi, a dormit în aceleaşi barăci neaerisite şi impregnate cu microbi ca şi toţi ceilalţi deţinuţi din lagăr. Şi totuşi, părea într-o stare perfectă, deopotrivă fizică şi mentală.

Dar cel mai uimitor lucru era că toţi ceilalţi deţinuţi îl considerau prietenul lor. Ori de câte ori izbucnea o ceartă, el era chemat să joace rolul de arbitru. Abia după ce am stat la

7 Sălbaticul / Nebunaticul Bill Cody.(n. tr.)

Wuppertal mai multe săptămâni mi-am dat seama ce miracol însemna acest lucru într-un lagăr în care deţinuţii de diferite naţionalităţi se urau între ei aproape la fel de mult cum îi urau pe nemţi.

Cât despre sentimentele lor faţă de nemţi, unii deţinuţi îi urau atât de intens pe aceştia încât au existat cazuri de deţinuţi eliberaţi care au pus mâna pe o puşcă şi au alergat în satul din vecinătate, omorând primul neamţ care le-a ieşit în cale. Un aspect important al misiunii noastre era să împiedicăm aceste incidente şi, ca de obicei, Wild Bill ne-a ajutat enorm, discutând cu diferitele grupuri şi predicându-le iertarea.

„Multora dintre ei nu le este deloc uşor să ierte, i-am spus într-o zi, pe când stăteam la o ceaşcă de ceai. Unii şi-au pierdut toţi membrii propriilor familii".

Wild Bill s-a lăsat pe spătarul scaunului şi a sorbit o gură de ceai. „Familia mea locuia în cartierul evreiesc din Varşovia", a început el să-mi povestească, fără să se grăbească deloc. Era prima dată când îl auzeam vorbind despre el însuşi. „Locuiam împreună cu soţia, cu cele două fiice şi cu cei trei băieţi ai noştri, toţi de vârste destul de fragede. Când nemţii au ajuns pe strada noastră, ei ne-au aliniat pe toţi la zid şi au început să tragă la întâmplare cu mitraliera. I-am implorat să mă lase să mor împreună cu familia mea, dar întrucât vorbeam germana, m-au luat ca translator".

A făcut o pauză, amintindu-şi probabil de soţia şi de cei cinci copii ai lui. „Trebuia să iau o decizie, a continuat el. Trebuia să decid dacă voi lăsa ura faţă de soldaţii care au tras atunci să pătrundă în inima mea. De fapt, a fost o decizie chiar uşoară. Fiind avocat, am văzut de prea multe ori în viaţă ce face ura cu trupurile şi cu minţile oamenilor. Această ură a fost cea care i-a ucis pe cei mai importanţi şase oameni din viaţa mea. De aceea, m-am decis pe loc să îmi petrec tot restul vieţii, indiferent dacă urma să mai trăiesc câteva zile sau ani la rând,

iubindu-i pe toţi oamenii cu care intram în contact".

I-a iubit pe toţi oamenii... aceasta a fost puterea care l-a menţinut în viaţă pe acest om, în pofida tuturor dificultăţilor prin care a trecut.

NOTĂ: Wild Bill a avut parte de aceeaşi dietă alimentară şi a locuit în aceleaşi barăci neaerisite şi pline de microbi ca şi ceilalţi deţinuţi, DAR nu a suferit niciun fel de deteriorare majoră, fizică sau mentală! Absolut uimitor! Atitudinea lui Wild Bill, sentimentul pe care îl simţea el în inima lui şi pe care îl cultiva mental, era un sentiment de iubire pură. El îi iubea pe toţi oamenii cu care intra în contact. Ca să manifeste acest tip de iubire, trebuie că el a învăţat să ierte. Exemplul este ideal şi ilustrează perfect puterea fără egal a iubirii şi a iertării.

Sentimentele, gândurile şi atitudinile negative ne consumă literalmente corpul. În schimb, sentimentele, gândurile şi atitudinile pozitive ne hrănesc corpul şi îl susţin.

Dacă ai dorinţa sinceră de a depăşi orice prejudecată şi orice sentiment de ură pe care le porţi ca pe o povară în inima ta, dar nu reuşeşti încă să faci acest lucru, îţi sugerez să aplici „Scenariul" în acest scop. Aceasta este una dintre cele mai bune destinaţii pe care i le poţi da şi care te poate ajuta să transformi energia negativă din interiorul tău. Libertatea pe care o vei simţi dacă vei face acest lucru este mai valoroasă decât orice avere de pe acest pământ. Dacă aplici „Scenariul" în acest scop, menţionează întotdeauna numele persoanei pe care o urăşti şi pe care doreşti să o ierţi. Poţi face chiar o listă cu oamenii pe care doreşti să îi ierţi, dar aplică „Scenariul" pentru fiecare dintre ei în parte, îndeosebi dacă ura pe care ai simţit-o împotriva lor este una de lungă durată.

Mânia este un alt mare blocaj în viaţa foarte multor oameni. Am cunoscut un tânăr pe nume Kevin, ale cărui accese de mânie erau atât de necontrolate încât păreau imposibil de rezolvat. Stările lui sufleteşti se schimbau brusc şi imprevizibil. Membrii familiei sale nu ştiau niciodată la ce se pot aştepta din

partea lui, cel puţin din punct de vedere emoţional. După ce a început să îşi conştientizeze propriile emoţii şi după ce a aplicat o vreme „Scenariul", Kevin a devenit un om mult mai fericit şi mai împlinit. La ora actuală îşi controlează mult mai bine firea şi are o slujbă de conducere cu responsabilităţi importante. Toţi cei care lucrează sub conducerea lui se bucură sincer să colaboreze cu el. Dar cea mai spectaculoasă schimbare se referă la pacea interioară pe care a dobândit-o Kevin... El ştie că dacă va aluneca din nou pe panta negativităţii, va putea folosi oricând „Scenariul" pentru a-şi regăsi această stare de pace.

Cunosc foarte multe experienţe legate de transformări provocate de aplicarea „Scenariului" (aş putea scrie o carte numai cu acestea), inclusiv ale unor oameni care au reuşit să îşi schimbe norocul financiar, care s-au vindecat în urma unor boli aşa-zis incurabile sau care şi-au recăpătat pofta de viaţă după ce au dorit să îşi pună capăt zilelor. Cu toţii trăiesc astăzi vieţi fericite, împlinite şi productive. Am cunoscut oameni cu un respect de sine atât de redus încât nici măcar nu îndrăzneau să îi privească pe ceilalţi în ochi, sau chiar să privească în direcţia lor. La ora actuală, încrederea lor în sine reprezintă una din comorile lor cele mai de preţ.

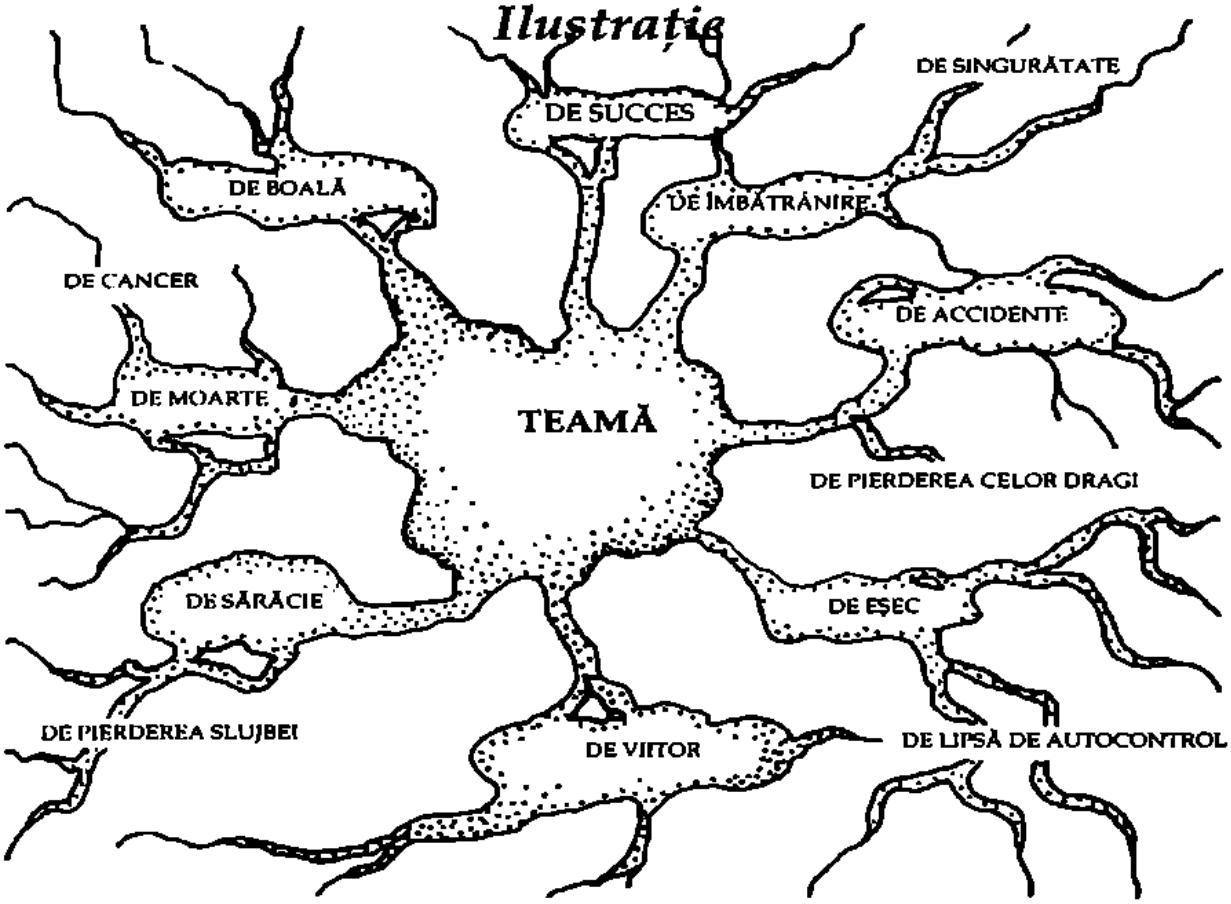
Dacă vei începe să îţi prelucrezi sentimentele, ai putea descoperi schimbarea pe care ţi-ai dorit-o întotdeauna. De multe ori, la propriile sentimente nerezolvate se adaugă traume rămase de generaţii întregi, care pot ocupa nivele foarte profunde ale subconştientului. Aproape nimeni nu ştie ce se ascunde în aceste cotloane întunecate ale subconştientului său şi de unde au provenit aceste sentimente negative. De aceea, nu înceta nicio clipă procesul de purificare. Continuă să sapi zilnic în straturile profunde ale subconştientului tău, transformând în permanenţă gândurile şi sentimentele negative care ies la suprafaţă.

Corpul fizic are propriile sale priorităţi legate de ordinea sentimentelor care trebuie prelucrate în continuare. Uneori,

ceea ce consideri TU a fi o prioritate nu se potriveşte cu ceea ce simte corpul tău. De aceea, vei experimenta în permanenţă suişuri şi coborâşuri, până când lucrurile vor începe să se armonizeze de la sine şi tu vei începe să obţii rezultate concrete. Dacă lucrezi cu un sentiment major (cum este teama), urmăreşte să devii conştient inclusiv de emoţiile derivate din acesta, după cum arată ilustraţia de mai jos.

TEAMA este camera întunecată în care se dezvoltă toate celelalte sentimente negative.

Ilustraţie



Un bărbat care a participat la unul din seminariile mele ţinute la Washington şi care a aplicat „Scenariul" timp de câteva luni m-a sunat odată şi mi-a spus că a aplicat această metodă în privinţa MÂNIEI, până când această trăsătură negativă a

dispărut complet din viața sa. „Stai puțin, Dan, i-am spus eu. Vrei să spui că ai aplicat ‚Scenariul' fără să nominalizezi nicio persoană anume?" „Exact, mi-a răspuns el. Mi-am propus să aplic ‚Scenariul' exclusiv pentru rezolvarea mâniei, la modul general". După care a adăugat: „În 30 de zile mânia a dispărut complet din viața mea! Pur și simplu a dispărut. Mai mult decât atât, Gary (fiul rebel al lui Dan, care părea să fi moștenit mânia nerezolvată a tatălui său în genele sale) s-a schimbat la rândul lui radical, în același timp cu mine!" Nu cred că trebuie să mai insist asupra entuziasmului lui Dan.

Auzind povestea lui Dan, un alt bărbat s-a decis să elimine complet TEAMA din viața sa, aplicând „Scenariul" la modul general. După circa o lună, el a scăpat definitiv de acest sentiment care i-a otrăvit viața timp de 60 de ani. Reține însă: oamenii sunt diferiți. De aceea, „Scenariul" va avea un efect unic asupra fiecărui individ în parte.

Capitolul 9

Pur şi simplu „este"

Mi s-a pus frecvent următoarea întrebare: „Poate înlocui ‚Scenariul' rugăciunea?" răspunsul este un „NU categoric. „Scenariul" nu reprezintă în niciun caz o rugăciune. El nu este altceva decât o metodă prin care te poţi adresa *Sinelui* tău – *Spiritului, Inteligenţei superioare,* sau oricum altfel doreşti să te adresezi principiului superior al conştiinţei tale – asumându-ţi astfel propriile gânduri şi sentimente şi transformându-le energia negativă într-o energie pozitivă. „Scenariul" este un *instrument* prin care îţi poţi corecta şi reprograma celulele şi subconştientul, promovând astfel transformarea şi vindecarea în toate domeniile vieţii tale.

Atunci când te rogi, tu te adresezi direct lui Dumnezeu. Altfel spus, îţi direcţionezi gândurile şi sentimentele către Creatorul tău, nu către o parte din fiinţa ta. În viziunea mea, cele două metode nu pot fi comparate între ele. Unora li se pare ciudat să converseze cu Spiritul lor sau să îi dea acestuia instrucţiuni. Cei mai mulţi dintre oameni nu au auzit niciodată de aşa ceva, aşa că li se pare o schimbare prea dramatică. Unii dintre ei nici nu vor să audă de aşa ceva. Şi totuşi, noi conversăm tot timpul cu noi înşine în mintea noastră, prin aşa-

numitul *dialog interior*. De cele mai multe ori, noi nu suntem atenţi la acest dialog şi la ceea ce spunem. De fapt, cui ne adresăm noi atunci când vorbim cu noi înşine?

Dacă te deranjează să îi dai instrucţiuni spiritului tău (aşa cum s-a întâmplat şi în cazul meu, la început), îţi va fi ceva mai greu să progresezi. Priveşte-ţi însă în faţă senzaţia de disconfort pe care o simţi atunci când aplici „Scenariul". Procesul este revelator şi poate trezi în tine un nou tip de conştiinţă. Disconfortul este necesar pentru a te maturiza şi pentru a putea trece pe un nivel superior de conştiinţă. Oricât de neplăcut ar fi, încearcă să ieşi din zona ta de confort. În caz contrar, nu vei putea creşte niciodată! Acceptă faptul că o parte din percepţiile tale ar putea fi incorecte. Propune-ţi să treci pe un nivel superior. Unul din efectele secundare cele mai miraculoase ale acestui proces de transformare în bine este schimbarea celor din jur, care încep la rândul lor să îşi îmbunătăţească viaţa.

Se spune că dacă ne ridicăm propriul nivel de conştiinţă, noi ridicăm împreună cu noi încă alte 30.000 de persoane. Nu ştiu cât de exactă este cifra, dar cu siguranţă această afirmaţie conţine o doză de adevăr, dacă ne gândim cât de profunde sunt efectele pe care le poate avea O SINGURĂ viaţă asupra altor vieţi, lucru ilustrat perfect în faimosul film *It's a Wonderful Life*, cu Jimmy Stewart.

În loc să ne acceptăm propria responsabilitate, de multe ori nouă ne este mai uşor să îi învinovăţim pe ceilalţi pentru nefericirea sau pentru ghinionul nostru, spunând: „Dacă Bob ar fi făcut cutare lucru, sau dacă mi-ar spune cutare lucru, atunci aş fi fericit", ori: „Dacă nu ar fi fost cutare, această nenorocire nu s-ar fi întâmplat niciodată în viaţa mea". În realitate, fericirea ta nu depinde decât de TINE. Dacă vei accepta ceea ce „ESTE" şi dacă vei lua decizia să introduci în SINELE TĂU anumite schimbări, fără să mai aştepţi ca ceilalţi să se transforme în bine, tu vei crea o atmosferă benefică, inclusiv

pentru schimbarea lor. Înainte însă ca ceilalţi să înceapă să se schimbe, va trebui să te transformi chiar tu.

Partea cea mai frumoasă atunci când lucrezi cu tine însuţi este că uiţi complet de dorinţa ta *de a fi ajutat* sau de a aştepta mai întâi ca ceilalţi să se schimbe. Procesul de autotransformare este plăcut şi distractiv, permiţându-ţi să îţi descoperi propriile gânduri şi sentimente. De aceea, îţi este mult mai uşor să „trăieşti şi să îi laşi pe ceilalţi să îşi ducă viaţa aşa cum doresc". Oricum, NU TU eşti responsabil pentru transformarea celorlalţi!

Este interesant de observat schimbarea care se produce atunci când cineva se decide să îşi asume responsabilitatea şi să lucreze cu el însuşi, în loc să caute răspunsurile şi propria sa fericire exclusiv în LUMEA EXTERIOARĂ. Acceptarea necondiţionată a celorlalţi oameni devine mult mai uşoară pentru cei care se concentrează asupra propriei lor transformări, în loc să insiste asupra schimbării celor din jur.

Atunci când începem să căutăm în noi înşine soluţiile la propriile *noastre* probleme, în interiorul nostru se produce o schimbare radicală, care creează un mediu propice pentru înţelegerea şi iertarea de sine, dar şi a celor din jur. Atunci când această înţelegere se trezeşte în noi, nouă ne este mult mai uşor să „uităm" de acuzaţiile şi de judecăţile critice pe care le-am îndreptat până acum asupra celor din jur. Dacă vom deveni capabili să acceptăm pe toată lumea, inclusiv pe noi înşine, într-un mod matur şi onest, să acceptăm realitatea exact aşa cum este, în noi, dar şi în cei din jurul nostru încep să se producă în mod automat schimbări importante.

Maturitatea şi compasiunea nu pot fi dezvoltate fără acceptarea celor din jur aşa cum sunt. În acest scop, este absolut necesar să adoptăm convingerea interioară că este IMPOSIBIL ca noi să percepem o problemă, o situaţie sau o încercare la fel cum o percep ceilalţi. Mai întâi de toate, aşa cum am învăţat din capitolele anterioare, perioada de concepţie şi de gestaţie a

fiecărui om diferă de a celorlalți. Experiența nașterii este unică pentru fiecare om în parte. Noi nu putem avea NICIO IDEE în legătură cu ce au simțit ceilalți atunci când s-au născut, sentiment care le-a guvernat apoi întreaga experiență de viață. Circumstanțele din viața voastră nu au fost nicio clipă identice cu ale altor persoane. Educația noastră a diferit de a lor. Loviturile pe care le-am primit noi în viață nu au fost identice cu ale lor. Dialogul nostru interior este diferit de al lor. Practic, este IMPOSIBIL ca noi să percepem lumea prin ochii unei alte persoane! De aceea, nu avem niciun drept să îi judecăm și să îi învinovățim pe ceilalți. Singurul drept pe care îl avem (care este, de altfel, însăși menirea noastră în viață) este de a-i *IERTA* pe ceilalți, NU de a-i judeca și de a-i acuza.

În ceea ce îi privește pe ceilalți, situația „este" pur și simplu cea care este. O atitudine este alcătuită dintr-o sumă de sentimente și de convingeri colective, dar nu există doi oameni care să aibă aceeași colecție. CU TOȚII avem multe dificultăți și probleme, dar noi le abordăm din perspective diferite. Cine poate spune ce punct de vedere este *corect* sau *greșit*, ori mai bun decât al altuia?

În timpul unei bune bucăți din viața mea, eu am suferit de una din cele mai cumplite boli ale umanității: *judecata critică automată.* Acesta a fost unul dintre cele mai mari defecte ale mele. În cele din urmă, am înțeles că este absolut IMPOSIBIL să pot vedea vreodată lucrurile din perspectiva unei alte persoane, că era absolut IMPOSIBIL să știu prin ce experiențe a trecut altcineva și ce educație a primit în viață. Experiențele, educația și informațiile pe care le-am primit eu de-a lungul vieții sunt complet diferite de ale celorlalți. Ele mă reprezintă pe mine și numai pe mine. Ce drept am eu să emit judecăți de valoare legate de percepțiile și motivațiile unei alte persoane?

Marea majoritate a oamenilor fac tot ce le stă în puteri pentru a-și rezolva problemele, dar în funcție de propriile lor percepții. Noi nu avem niciun drept să le judecăm aceste

percepţii, considerându-le greşite. La urma urmelor, cu toţii greşim.

În clipa în care am început să le permit celorlalţi să îşi trăiască propria viaţă aşa cum doresc, fără a-i mai judeca în sinea mea, am simţit o mare uşurare. Am înţeles în sfârşit că oricât de mare ar fi dezacordul dintre propria mea viziune şi punctul de vedere, convingerea sau comportamentul unei alte persoane, nu voi putea spune niciodată că eu am *dreptate* şi că ea *greşeşte*. Eu nu am dreptul să îi judec pe oameni nici măcar atunci când încalcă legile lui Dumnezeu sau ale ţării, întrucât nu am de unde să ştiu ce anume i-a determinat să facă ceea ce au făcut. Chiar dacă nu îmi place sau nu susţin întotdeauna ceea ce fac ceilalţi, asta nu înseamnă că am vreun drept să îi judec. Mai devreme sau mai târziu, cu toţii suferim consecinţele naturale ale comportamentului nostru. Tot ce pot spune eu în privinţa unei alte persoane este: „Fii binecuvântat, în numele lui Dumnezeu".

De câte ori nu am auzit cu toţii îndemnul: „Nu căuta decât binele în semenii tăi. Dacă nu le poţi spune ceva frumos, mai bine taci"? Din păcate, cei care ne-au învăţat acest lucru au uitat să adauge: „Dacă nu poţi GÂNDI ceva frumos în legătură cu semenii tăi, mai bine NU EMITE NICI UN GÂND în ceea ce îi priveşte". (Apropo, ai încercat vreodată să nu gândeşti?)

Orice om poate găsi ceva ce nu-i place la ceilalţi, dar provocarea este mult mai interesantă să încerci să găseşti ceva frumos la ei, un aspect pozitiv. La urma urmelor, atunci când vedem ceva negativ într-o altă persoană, noi nu percepem decât propria noastră reflectare în ea. Dacă respectiva calitate nu ar exista în fiinţa noastră, noi nu am putea-o vedea deloc, pentru simplul motiv că nu am rezona cu ea. Acesta este un motiv în plus că încercăm să găsim calităţile pozitive, deopotrivă în noi şi în ceilalţi. Aşadar, acceptă ceea ce „ESTE".

În fascinanta sa carte, *Întoarcerea din ziua de mâine*, George G. Ritchie le pune următoarea întrebare cititorilor săi: „Cu

cine doreşti să intri în comuniune? Cu Christosul din oameni, sau cu Adversarul din ei?" Pe oricine ai alege, tu trebuie să descoperi calităţile lui Christos sau ale Adversarului său în ceilalţi oameni... şi, aş adăuga eu, în propriul tău sine.

Capitolul 10

Educaţia din primii ani de viaţă

Dacă îi spui cuiva că are un sentiment negativ nerezolvat faţă de un membru al familiei sale, este posibil ca el să se simtă ofensat şi să nu mai dorească să continue conversaţia cu tine. Ceea ce trebuie să înţelegi este că astfel de situaţii EXISTĂ pur şi simplu şi nimeni nu poate fi învinovăţit pentru ele. De regulă, oamenii care ne-au influenţat primii ani de viaţă au făcut ce au ştiut ei mai bine.

Atunci când eram copii şi am adoptat o anumită percepţie particulară, noi am avut de regulă un punct de referinţă incorect, întrucât eram prea tineri pentru a înţelege întreaga perspectivă asupra lucrurilor. Percepţia incorectă s-a datorat în primul rând propriei noastre lipse de maturitate sau de înţelepciune. De aceea, majoritatea percepţiilor pe care ni le-am format în copilărie au fost nişte iluzii.

Corecte sau nu, aceste percepţii au fost înregistrate însă în celulele noastre, în ADN-ul nostru, acoperind astfel memoria perfecţiunii din tiparul nostru original. Noi am continuat apoi să purtăm cu noi aceste percepţii de-a lungul anilor, creându-ne singuri suferinţe fizice, emoţionale sau mentale enorme în diferite domenii ale vieţii noastre. Mintea noastră conştientă

s-a simţit datoare să tragă o concluzie coerentă în legătură cu durerea sau cu suferinţa pe care am simţit-o atunci. De aceea, ea a apelat la datele disponibile în subconştient, pornind de la experienţele noastre anterioare, şi a stabilit astfel o nouă convingere, corectă sau incorectă. Mai târziu, ori de câte ori în viaţa noastră s-a petrecut un incident similar, vechile sentimente familiare au fost trezite la viaţă şi au îmbrăţişat din nou percepţia sau convingerea incorectă pe care am avut-o cândva, validând astfel iluzia în care trăim. Vibraţia disconfortului interior a fost astfel confirmată şi perpetuată la nivelul subconştientului nostru.

Noi trebuie să începem întotdeauna cu factorii pe care i-am descris la începutul acestei cărţi, legaţi de gestaţia şi de naşterea noastră, după care trebuie să ţinem cont de felul în care am fost trataţi de celelalte persoane din viaţa noastră pe măsură ce am început să creştem. Ne-au tratat acestea cu iubire şi cu acceptare, sau am experimentat diferite abuzuri fizice, mentale sau emoţionale? Indiferent ce experienţe am trăit, acestea au avut un impact profund asupra concepţiei noastre legate de noi înşine.

Atunci când un copil este abuzat, el este de regulă incapabil să îşi exprime sentimentele de teamă, de mânie sau de furie. De aceea, aceste sentimente sunt refulate în interiorul său, neputând fi exprimate verbal. Din când în când, ele ies la suprafaţă, manifestându-se fie prin abuzuri asupra altor copii, fie prin alte forme de expresie imposibil de controlat. Copilul poate deveni necomunicativ sau retras, ori se poate chiar îmbolnăvi. Adeseori, boala îi afectează sistemul imunitar, mai ales dacă el consideră situaţia *fără ieşire* şi lipsită de orice speranţă.

Foarte mulţi copii care au crescut într-un mediu abuziv simt nevoia la maturitate să *îndrepte* lucrurile în viaţa tuturor celorlalţi. Esenţa lor interioară a fost violată într-o manieră atât de dureroasă încât ei îşi doresc *pacea cu orice preţ*. Ei se

tem de toţi şi de toate şi speră că nu vor deveni niciodată ţinta dezaprobării verbale sau fizice a unei alte persoane.

Simţul identităţii unui copil depinde foarte mult de ceilalţi membri ai familiei. Din dorinţa sa sinceră de a *îndrepta* lucrurile în viaţa celorlalţi, pe măsură ce creşte, copilul începe să se îngrijească de alţii, sacrificându-şi propriile sale sentimente şi nevoi. Practic, el îşi pierde orice identitate personală, cultivând exclusiv relaţii de codependenţă.

Cel mai adesea, copilul nu se aprobă pe el însuşi, simţind la nivelul subconştientului său că a fost vina lui pentru că a fost abuzat. De aceea, el învaţă să îşi facă griji exclusiv în legătură cu sentimentele altor persoane şi nu ţine niciodată cont de propriile sale sentimente. El încearcă tot timpul să facă ceea ce trebuie pentru ceilalţi, dar niciodată pentru el însuşi. Dat fiind că este imposibil să schimbe ceva în mod real în viaţa altcuiva, el sfârşeşte prin a se considera incapabil, lipsit de importanţă şi un ratat. Datorită incapacităţii sale de a schimba în bine lucrurile în viaţa celorlalţi, se simte lipsit de valoare. În viziunea lui, el este singurul responsabil pentru toate problemele celorlalţi, indiferent în ce constau acestea.

Dat fiind că îşi face tot timpul griji în legătură cu ceilalţi, încercând să le satisfacă tot timpul nevoile şi aşteptările, copilul îşi blochează propriul sistem emoţional, mergând până acolo încât uită complet cine este şi încotro se îndreaptă. Singurul lucru care îl interesează este aprobarea celor din jur. De fapt, el chiar ARE NEVOIE de această aprobare! De aceea, ori de câte ori nu o primeşte, dezaprobarea lui faţă de sine se amplifică. Ironia sorţii face ca tocmai această dezaprobare faţă de el însuşi să dea naştere dezaprobării din partea celorlalţi.

Omul codependent rămâne prins într-un cerc vicios, reiterând la nesfârşit acelaşi scenariu. El sfârşeşte prin a deveni un singuratic sau prin a trece de la o relaţie la alta, într-o veşnică goană după aprobare. Astfel de oameni intră adeseori în relaţii cu persoane abuzive, iar când acestea eşuează, se

simt responsabili pentru eşecul lor. În acest fel, lipsa lor de respect faţă de sine se amplifică şi mai mult, aceasta fiind una din caracteristicile de bază ale oricărui codependent.

Mai devreme sau mai târziu, programarea eronată la care au fost supuşi în copilărie şi sentimentele negative care rezultă din ea (fiind impregnate chiar în nucleul central al celulelor lor) trebuie recunoscute şi acceptate, dacă persoanele respective doresc să îşi corecteze sau să îşi modifice tiparul comportamental. Dacă nu fac acest lucru, ele vor continua să ducă o viaţă cu adevărat mizerabilă, care nu se schimbă niciodată.

În cartea sa, *Vindecarea cuantică,* dr. Deepak Chopra spune: „Vindecarea începe întotdeauna la nivelul acestei esenţe. Ca să ajungi aici şi ca să poţi declanşa procesul de vindecare, tu trebuie să treci dincolo de nivelele mai grosiere ale corpului – cele care corespund celulelor, ţesuturilor, organelor şi sistemelor fiziologice – ajungând la punctul de joncţiune dintre minte şi materie, acolo unde conştiinţa chiar influenţează materia".

Este interesant că dr. Chopra a folosit cuvântul *conştiinţă.* Atunci când omul doreşte să devină *conştient,* să îşi recunoască şi să îşi ASUME propriile sentimente negative pe care le-a îngropat de vii în subconştientul lui, aceste sentimente (sau aceste vibraţii) pot fi transformate într-o manieră dramatică prin acceptarea unor sentimente pozitive opuse. La rândul lor, acestea creează un mediu energetic nou, mai elevat, în interiorul persoanei. Acest mediu nou, mai sănătos şi cu o frecvenţă de vibraţie mai înaltă, declanşează apoi un proces de restructurare şi de reordonare care reprezintă începutul procesului de vindecare.

Un exemplu clasic al acestui mecanism i s-a întâmplat unei cunoştinţe de-ale mele, Brenda, în vârstă de 40 de ani. Când am auzit ce i s-a întâmplat în copilărie, pur şi simplu nu mi-a venit să cred că cineva poate experimenta atâta durere

emoțională, continuând apoi să trăiască! După ce am ascultat istoria abuzurilor sexuale din partea tatălui ei şi a altor doi membri de familie, am ajutat-o să îşi transforme cu ajutorul „Scenariului" multe din sentimentele pe care le-a îngropat cu curaj în subconştientul ei, dar care trebuiau rezolvate şi vindecate pentru a-şi putea continua viața într-o manieră mai pozitivă.

Uneori, este necesar să procesezi foarte multe sentimente în timpul aceleiaşi şedințe. Acest lucru s-a întâmplat în cazul Brendei. Încă înainte de terminarea şedinței, aceasta mi-a mărturisit că simte o schimbare evidentă în plan emoțional. Ceva mai târziu, i-am telefonat ca să aflu cum se simte. Mi-a răspuns că diferența pe care a simțit-o ceva mai devreme s-a amplificat dramatic, depăşind cu mult tot ce a anticipat ea. Deşi nu obişnuia să facă confidențe, Brenda a tânjit toată viața după iubirea şi înțelegerea celor din jur pe un nivel foarte profund al sufletului ei, dar fără a le revela acestora traumele emoționale îngrozitoare la care a fost supusă în copilărie. De-a lungul întregii sale vieți, ea a simțit nevoia să le explice celorlalți oameni prin ce a trecut, astfel încât aceştia să o înțeleagă mai bine. Pentru prima dată în viață, această dorință de a se autojustifica a dispărut. Ea nu a mai simțit nevoia să explice nimănui cât de rănită a fost, cât de mare este neîncrederea ei în bărbați, dar şi vinovăția şi ruşinea pe care le-a purtat în suflet de-a lungul atâtor ani. În continuare, Brenda a continuat să aplice „Scenariul" de una singură, şi în scurt timp a făcut un progres atât de mare încât a experimentat o stare de pace interioară şi de libertate pe care nu a mai simțit-o niciodată până atunci.

Dacă nu te-ai confruntat până acum cu nicio criză emoțională sau de sănătate majoră şi dacă eşti de acord cu ceea ce citeşti, doresc să te încurajez să îți notezi sentimentele pe care le-ai acumulat şi pe care le-ai îngropat de-a lungul vremii în subconştientul tău, dar care nu sunt moarte deloc.

De pildă, este posibil să fi acumulat o mânie ascunsă împotriva unuia sau a ambilor părinți. Ți-ai iertat mama pentru că l-a lăsat pe tatăl tău să profite de ea? Ți-ai iertat tatăl pentru că abuzat de mama ta? Ți-ai iertat tatăl pentru toate momentele în care te-a abuzat verbal, umilindu-te? Ți-ai iertat sora pentru că este mai frumoasă decât tine (conform percepției tale)? Ți-ai iertat frații pentru că nu te înțeleg? Sau pentru că te-au luat peste picior? Merg cumva resentimentele tale față de ei mult mai departe?

I-ai iertat pe ceilalți membri ai familiei tale pentru acțiunile lor pe care le-ai dezaprobat? Ți-ai iertat profesorul care te-a umilit în fața restului clasei, deşi tu nu făceai altceva decât discuți inocent cu colegul de bancă, în loc să îl asculți pe el? Astfel de sentimente negative pot fi atât de adânc impregnate în subconştient încât rămân o forță ascunsă, care te motivează să acționezi într-un anume fel, dar pe care nu o poți controla, întrucât nu o cunoşti.

Reține: aceste sentimente sunt energii vii şi foarte puternice, iar exemplele pe care le-am menționat sunt oarecum minore prin comparație cu multe sentimente de ură, de mânie şi de respingere pe care le poartă adeseori cu ei majoritatea oamenilor. Repet: ura, mânia, resentimentele şi dorința de răzbunare te pot consuma de viu!

Un client de-al meu, Tom, era atât de plin de astfel de sentimente negative încât atunci când a intrat în biroul meu, i-am perceput literalmente aura întunecată. Era atât de plin de negativitate încât era inevitabil ca aceasta să explodeze, fapt care s-a şi întâmplat, timp de aproape două ore. Tom era atât de condiționat să îi învinovățească pe toți pentru problemele sale încât era extrem de bolnav, fiind alergic aproape la orice şi neavând niciun pic de energie fizică. Avea în jur de 40 de ani, dar arăta cu 20 de ani mai bătrân. Cât despre cauzele bolilor sale, acestea mi s-au părut evidente de la bun început. De fapt, el însuşi ajunsese să se simtă atât de rău încât era

dispus să încerce orice numai pentru a se vindeca. Din păcate, subconştientul lui Tom nu era la fel de dispus să *renunţe* la sentimentele sale întunecate, care păreau să îl hrănească. De aceea, el a continuat să îi repete soţiei sale că nu îi va ierta niciodată pe toţi oamenii care au greşit faţă de el. În cele din urmă, aceasta l-a convins însă să îşi lase spiritul să îl ajute să îşi transforme aceste sentimente prin aplicarea „Scenariului". La cea de-a doua vizită, aura lui Tom nu mi s-a mai părut atât de întunecată. Dintr-o dată, era mult mai amabil şi mai bine dispus, iar atitudinea lui a început să se îmbunătăţească progresiv. În scurt timp, durerea şi disconfortul lui au început să se dizolve, nemaifiind prezente pentru a-i reaminti de importanţa aplicării „Scenariului". De îndată ce a început să se simtă mai bine, el a renunţat să mai aplice „Scenariul" şi condiţionarea lui subconştientă l-a tras din nou înapoi, în capcana vechilor tipare mentale. De fapt, în acel moment al vieţii lui, el de-abia apucase să zgârie la suprafaţa sentimentelor sale negative nerezolvate.

Când era copil, Tom a fost sacul de box al mamei sale, care îşi descărca asupra lui nervii pentru toate frustrările ei, bătându-l şi ţipând la el fără niciun motiv. Era cel mai mare din patru copii, dar a fost singurul care a avut parte de acest tratament.

Aşa cum spuneam, noi nu putem şti VREODATĂ ce au avut de îndurat alţi oameni în viaţă. Imaginează-ţi ce ai fi simţit dacă ai fi trăit copilăria lui Tom! În mod similar, este posibil ca propriile tale experienţe de viaţă să fi condus în timp la acumularea unor sentimente negative comparabile cu ale lui. Doresc să-ţi reamintesc însă că trecutul nu mai există. Singurul lucru care ar trebui să te preocupe este MOMENTUL PREZENT. Într-un fel, am putea spune că eşti un om norocos, întrucât tu ai şansa de a îndrepta lucrurile printr-o nouă alegere. Dacă doreşti, tu poţi lăsa trecutul să te ţină în continuare

legat în lanțurile sale grele, sau poți să scapi de ele, deschizându-ți singur poarta către libertate.

În timp ce scriu această carte, Tom se află la o răscruce. El trebuie să aleagă dacă dorește să își lase în continuare subconștientul să îl tragă în jos, în mlaștina propriei sale negativități, sau dacă preferă să iasă din aceasta, devenind din ce în ce mai conștient de sentimentele pe care le nutrește și făcând pașii necesari pentru a transforma aceste sentimente negative nocive, otrăvite, în altele, mai pozitive și mai productive pentru el. Speranța mea este că va alege cea de-a doua variantă.

Faptul că l-am cunoscut pe Tom mi-a reamintit cât de puternice pot fi ura, mânia, resentimentele și dorința de răzbunare, și cât de mult pot coborî ele omul, trăgându-l în jos din punct de vedere fizic și emoțional, datorită filtrului întunecat prin care ajunge să perceapă lumea. Acest lucru mi se pare extrem de trist, mai ales atunci când sub toată această mânie se ascunde o veritabilă *nestemată*, cu un potențial foarte mare.

Aceste exemple par singulare și nesemnificative, dar dacă le pui cap la cap, îți dai seama că durerea, rănile sufletești, ura, teama, tristețea, mânia, vinovăția, resentimentele, incapacitatea de a se prețui pe sine și nevoia de aprobare a acestor oameni afectează de fapt milioane de persoane din întreaga lume, poate chiar miliarde. Așa se explică de ce trăim cu toții într-o lume atât de mizerabilă, de nefericită și de tristă. Din fericire, noi avem puterea de a schimba lucrurile. Noi PUTEM face acest lucru. Cum? Prin schimbarea propriei noastre ființe, și implicit a propriei noastre vieți.

Multora, povestea lui Colette li se va părea simplistă și lipsită de importanță. În realitate, ea reprezintă un exemplu perfect de ființă care se luptă pentru a-și regăsi propria identitate, pentru acceptare, pentru aprobare și pentru prețuire de sine. Ce om nu dorește să se bucure de aceste calități? Colette este o tânără care mi-a fost clientă și care simțea tot timpul nevoia să fie aprobată de ceilalți oameni. Deși nu era

etichetată drept „codependentă", avea totuşi o puternică tendinţă de a se încadra în această categorie. Colette nu se simţea bine decât dacă era aprobată de cei din jurul ei. Ea simţea tot timpul nevoia de a primi asigurări din partea celor din jur că performanţele ei sunt excelente, indiferent dacă era vorba de rezultatele ei şcolare, de activitatea ei de majoretă, de capacitatea de a atrage bărbaţi bine făcuţi etc. Colette aştepta întotdeauna aprobarea celorlalţi oameni, dorindu-şi să fie acceptată cu orice preţ de aceştia.

Când am ajuns împreună la rădăcina acestei probleme, am aflat că la vârsta de cinci ani, Colette cânta într-un program, împreună cu alţi copii. Nu ştia versurile cântecelor, aşa că nu făcea decât să le mimeze. Într-o zi, o mătuşă de-a ei i-a spus că sora ei cântă foarte frumos şi a întrebat-o pe un ton de reproş de ce nu învaţă versurile cântecelor. Sentimentul copleşitor de dezaprobare şi de critică pe care l-a simţit atunci Colette din partea mătuşii sale, pe care de altfel o iubea foarte mult, a determinat-o să adopte pe loc o convingere profund negativă pe care nu o putea exprima verbal. Noua sa convingere a făcut-o să simtă că trebuie să îşi corecteze comportamentul şi să obţină întotdeauna aprobarea şi acceptarea celor din jur pentru tot ce făcea.

De fapt, esenţa problemei cu care se confrunta Colette era încă şi mai profundă şi nu a apărut decât într-o şedinţă ulterioară de consiliere. Colette avea o soră geamănă şi încă de la naştere a simţit că mama ei o prefera şi o favoriza pe aceasta (inutil să-ţi mai spun cât de rănită s-a simţit mama lui Colette când a auzit mai târziu ce credea fiica ei). Oricare ar fi adevărul, cert este că tânăra noastră a simţit întotdeauna nevoia de a-i dovedi mamei sale că era la fel de bună în tot ceea ce făcea ca şi sora ei (iar prin extensie, ca şi ceilalţi oameni). Asta se întâmplă întotdeauna când avem percepţii incorecte.

Înţelegând în sfârşit care este sursa problemelor sale, Colette a început să aplice „Scenariul" pentru „toate sen-

timentele care mă fac să simt o nevoie atât de disperată de a fi aprobată". După ce a aplicat „Scenariul" pentru acest sentiment şi pentru toate emoţiile asociate cu el, mi-a spus că nu mai simte anxietatea care i-a afectat aproape întreaga viaţă. A devenit dintr-o dată mult mai senină şi mai relaxată, făcând faţă mult mai uşor problemelor vieţii. Au apărut şi alte îmbunătăţiri semnificative în viaţa ei de zi cu zi. Colette şi-a dat seama că în subconştientul ei mai există şi alte convingeri incorecte, datorate altor percepţii greşite, aşa că a continuat să aplice „Scenariul" şi pentru acestea.

Cei mai mulţi dintre oameni nu realizează câte sentimente negative poartă în ei, care le influenţează deciziile şi acţiunile de fiecare zi, făcându-i să fie disfuncţionali. Aceste sentimente negative sunt greu de conştientizat şi de controlat, întrucât acţionează la nivel subconştient.

Doresc să menţionez încă un lucru: atunci când copilul creşte într-o familie lipsită de capacităţi de comunicare, el se vede adeseori nevoit să pretindă că totul este în regulă, oricât de mult ar suferi. În realitate, el îşi doreşte cu disperare să facă schimb de idei şi să comunice, să îşi împărtăşească sentimentele şi experienţele, dar cui s-ar putea adresa? Cui să îi spună secretele sale? Pe ce umăr să plângă, revărsându-şi astfel frustrarea şi durerea? Negăsind nicio soluţie, copilul ajunge la concluzia că dacă va tăcea, durerea va dispărea de la sine. În acest fel, el şi-o îngroapă în subconştient, dar aceasta rămâne la fel de activă.

Ansamblul minte-corp este capabil să blocheze un sentiment astfel încât să nu mai simtă durerea. Principala metodă pe care o aplică pentru a face faţă este aceea a neparticipării, de genul: „Acest lucru li se întâmplă altora, dar nu mie". În realitate, aceste sentimente şi gânduri negative (dureroase) sunt îngropate adânc în subconştient, neavând nicio supapă prin care să se manifeste liber. La un moment

dat, subconștientul se umple însă cu aceste sentimente refulate și nu mai are loc pentru altele noi.

Atunci când subconștientul nu mai este capabil să suporte durerea și rănile acumulate în el, personalitatea individului se divide în două, asumându-și o identitate nouă. Decât să sufere în continuare, mintea preferă să se scufunde în propria ei lume subiectivă, care nu are nimic de-a face cu cea reală.

Îți reamintesc în această direcție că toți copiii sunt inocenți și că aceste sentimente negative nerezolvate se acumulează la nivel subconștient. Cine înțelege acest lucru nu mai trebuie să petreacă nici măcar o secundă simțindu-se vinovat, rușinat sau condamnat. Percepțiile pe care le-a avut în copilărie au fost create și validate de mintea sa imatură, înainte ca el să devină cu adevărat conștient. De aceea, în MOMENTUL PREZENT noi trebuie să renunțăm la *negare*, să ne acceptăm propriul *adevăr* și să ne rezolvăm sentimentele negative, declanșând astfel procesul de vindecare al sufletului nostru rănit și salvându-ne astfel adevăratul sine.

S-au scris multe cărți despre codependență și despre familiile disfuncționale. Copiii-adulți, după cum sunt numiți, provin de regulă din astfel de familii, în care au fost abuzați fizic, sexual, emoțional sau spiritual. Până acum nu am atins acest subiect decât în treacăt. De aceea, aș dori să îți prezint o listă cu percepții, sentimente și convingeri incorecte legate de sine care își au originea în copilăria petrecută în astfel de familii disfuncționale.

Aceste sentimente și convingeri cultivă și încurajează disfuncțiile, codependența și alte tipuri de dependență. Nu uita că aceste caracteristici reprezintă efectul secundar al condiționării din primii ani de viață. Ele reprezintă o REALITATE în sine. De aceea, nu trebuie judecate, criticate sau acuzate, ci doar conștientizate într-o stare de compasiune.

1. Te judeci cu duritate.
2. Te temi de critici şi de judecăţi, dar eşti tentat să fii critic şi să îi judeci pe ceilalţi.
3. Simţi o stare de urgenţă. Eşti impulsiv şi nerăbdător. Îţi doreşti gratificări imediate, fără nicio întârziere.
4. Te temi de eşec, dar îţi sabotezi singur propriul succes la nivel subconştient.
5. Te temi de dezaprobare şi de respingere. De aceea, îţi creezi singur, la nivel subconştient, caracteristici care să te facă acceptat de ceilalţi.
6. Te temi de angajamente.
7. Te simţi inadecvat. Ai o preţuire de sine redusă. Uneori, încerci să compensezi acest complex afişându-ţi propria superioritate.
8. Te temi că revelarea sinelui tău real va conduce la o respingere a ta de către ceilalţi.
9. Te temi de intimitate. Eşti incapabil de o relaţie apropiată, intimă, plină de iubire.
10. Te temi să iubeşti şi să fii iubit.
11. Te temi de dependenţa de o situaţie sau de cineva. Cu toate acestea, ai o personalitate dependentă.
12. Te temi de abandonare, dar eşti atras de acele personalităţi impulsive care profită de această temere a ta.
13. Eşti speriat de oamenii furioşi.
14. Te temi să ai încredere în alte persoane, din cauza lipsei de încredere în sine.
15. Te temi să îţi revelezi secretele, de teama de a nu fi respins sau dezaprobat.
16. Te temi de autorităţi şi de personalităţile puternice.
17. Te simţi diferit / separat de ceilalţi, din cauza sentimentelor tale, fapt care te face să fii depresiv. Simţi nevoia să te izolezi.

18. Îți asumi responsabilitatea pentru sentimentele și pentru comportamentul altor persoane.
19. Tânjești după *familia* pe care nu ai avut-o niciodată.
20. Ești incapabil să îți identifici sau să ceri lucrurile de care ai nevoie pentru a-ți îndeplini propriile dorințe. Îți negi inconștient aceste nevoi și aceste dorințe, întrucât experiența te-a învățat că nu le vei putea îndeplini niciodată.
21. Atunci când îți susții propriile păreri, te simți vinovat. De aceea, preferi să cedezi în favoarea altora.
22. Ești incapabil să simți sau să îți exprimi adevăratele sentimente, întrucât orice sentiment ți se pare dureros în sine. De aceea, practici „negarea" propriilor sentimente.
23. Simți impulsul inconștient de a-ți construi bariere care să îți protejeze sinele de propriile tale insecurități.
24. Ești incapabil sau nu știi să te relaxezi, să te detașezi, să te joci sau să te distrezi.
25. Te critici și te învinovățești singur, dar faci același lucru și cu ceilalți.
26. Inventezi pretexte pentru a justifica slăbiciunile altor persoane. Ai așteptări nerealiste legate de sine sau de ceilalți.
27. Încerci să îți găsești propria identitate făcând tot felul de activități, dar îți vine greu să accepți răsplata cuvenită pentru ele.
28. Îți dorești cu disperare să deții controlul asupra propriei tale vieți și reacționezi excesiv la schimbările pe care nu le poți controla.
29. Cauți în permanență aprobarea celorlalți prin *acțiunile* tale.
30. Crezi tot ce auzi. Vezi lucrurile în alb și negru, considerându-le fie corecte, fie incorecte. Nu cunoști calea de mijloc.

31. Te iei foarte în serios pe tine însuți.
32. Ai un simț al responsabilității extrem de distorsionat. Ești mai preocupat de ceilalți decât de tine. În acest fel, eviți durerea pe care ți-o provoacă analiza propriilor probleme.
33. Ai tendința de a repeta aceleași tipare în cadrul relațiilor tale.
34. Simți nevoia de *a ajuta* și cauți inconștient oameni care se simt *victime*. Această slăbiciune de caracter te atrage, deopotrivă în prietenie și în relațiile amoroase.
35. Nu te cunoști pe tine însuți și nu îți recunoști drepturile inerente. Nu-ți dai seama că este normal să greșești.
36. Îți dorești să fii validat de cei din jur, așa cum nu s-a întâmplat în copilărie.
37. Ești extrem de loial, chiar și în situațiile în care loialitatea nu este deloc justificată sau în care se dovedește dăunătoare.
38. Faci presupuneri legate de ceea ce este *normal* sau *corect*.
39. Ai tendința să fii un perfecționist.
40. Ești incapabil să ai încredere în cei dragi, în autorități și în semenii tăi.

Dacă te-ai identificat cu una sau mai multe din sentimentele, atitudinile și convingerile de mai sus, îți recomand să aplici „Scenariul" pentru rezolvarea lor. Iată un exemplu, ca să înțelegi mai bine cum poți face acest lucru:

„Dragă Spirit, te rog să localizezi originea sentimentului de vinovăție pe care îl simt de fiecare dată când încerc să îmi susțin propriul punct de vedere.

Triază toate nivelele, straturile, zonele şi aspectele fiinţei mele, pentru a descoperi această origine. Apoi analizează şi rezolvă acest sentiment, astfel încât să se armonizeze din nou cu adevărul lui Dumnezeu. Triază întregul meu trecut, până la originile eternităţii, şi vindecă toate incidentele şi toate consecinţele lor care s-au datorat acestei origini a sentimentului meu. Fă acest lucru în acord cu voinţa lui Dumnezeu, până când ajungi în momentul prezent, şi umple-mă cu lumina şi cu adevărul divin, cu pacea şi cu iubirea lui Dumnezeu, cu iertarea faţă de mine însumi pentru percepţiile mele incorecte, cu iertare pentru celelalte persoane, locuri, circumstanţe şi evenimente care au contribuit la apariţia acestui sentiment.

Într-o stare de iertare şi de iubire necondiţionată, accept transformarea tuturor problemelor mele fizice, mentale, emoţionale şi spirituale, inclusiv a comportamentelor mele necorespunzătoare care s-au datorat acestei origini negative înregistrate în ADN-ul meu. Optez pentru a-mi susţine întotdeauna punctele de vedere. Simt că îmi susţin întotdeauna punctele de vedere. Îmi susţin întotdeauna punctele de vedere. Optez pentru a-mi lua întotdeauna apărarea. Simt că îmi iau întotdeauna apărarea. Îmi iau întotdeauna apărarea. Simt o mare încredere în sine şi mă consider un om valoros. Merit să îmi iau întotdeauna apărarea. Ori de câte ori fac acest lucru, simt o stare de pace interioară.

Apoi încheie „Scenariul" în maniera obişnuită.

Dacă ne privim în faţă sentimentele negative îngropate în copilărie şi începem să le vindecăm cu ajutorul „Scenariului", noi ne eliberăm treptat de atitudinile, emoţiile şi convingerile care ne fac să fim disfuncţionali, codependenţi şi dependenţi. Mai devreme sau mai târziu, memoria perfecţiunii din celulele noastre iese din nou la suprafaţă, iar organismul nostru se reprogramează şi se pune iarăşi la unison cu tiparul perfecţiunii noastre, adică cu sinele nostru real. Noi ne PUTEM câştiga independenţa, după care putem experimenta relaţii cu adevărat interdependente, armonioase şi sănătoase, cu toţi membrii societăţii.

Capitolul 11

Acceptă-ți sentimentele într-un mod responsabil

Care a fost prima ta reacție atunci când ai aflat că TU ÎNSUȚI ai putea fi cauza și creatorul tuturor problemelor cu care te confrunți, inclusiv al tuturor bolilor tale? Îmi amintesc cum m-am simțit eu atunci când am citit pentru prima dată o listă cu emoțiile probabile care dau naștere bolilor. Parcă ar fi căzut cerul pe mine!

Prima mea reacție a fost una de *SUPER-NEGARE!* Pe de altă parte, deși îmi doream să uit de ceea ce am aflat, nu reușeam. Noile idei continuau să mă obsedeze, până când m-au copleșit cu totul. Pentru a-mi regăsi pacea interioară, m-am văzut nevoită să recunosc că principala cauză a problemelor mele de sănătate erau sentimentele mele îngropate. La ora actuală, mi se pare la fel de interesant să observ aceeași reacție de *negare* în ceilalți oameni care află că propria lor minte ar putea fi responsabilă pentru problemele și bolile lor.

Este infinit mai puțin dureros să crezi că *altcineva* este de vină pentru problemele tale de sănătate, sau pentru orice fel de alte probleme. Din păcate, atunci când învinovățim pe altcineva, apar două dificultăți.

Pe de o parte, acuzarea altor persoane ne protejează sistemul inconştient de supravieţuire. Ea ne permite să rămânem în zona noastră de confort psihic, în care ne simţim în siguranţă. Din păcate, în acest fel noi blocăm procesul creşterii noastre interioare, care ne-ar putea elibera de condiţionarea noastră anterioară.

Pe de altă parte, dacă ne-am învăţat să dăm întotdeauna vina pe altcineva, fără să ne asumăm vreodată responsabilitatea pentru sentimentele, emoţiile şi gândurile noastre, noi sfârşim prin a nu ne mai recunoaşte aceste trăiri care fac parte integrantă din fiinţa noastă.

„Şi ce dacă?", te-ai putea întreba. Atunci când îi învinovăţim pe cei din jur, noi nu putem învăţa din propriile noastre experienţe şi nu ne putem maturiza psihic, proiectând astfel asupra altora puterea noastră personală, respectiv voinţa şi libertatea noastră de a face alegeri. Practic, noi îi lăsăm pe ceilalţi să fie responsabili pentru tot ceea ce se întâmplă în viaţa noastră, nemaiavând la îndemână nicio pârghie prin care să preluăm controlul asupra acesteia. De aceea, dacă dorim să ne păstrăm aceste comori supreme, singurele care fac ca viaţa să merite să fie trăită – puterea personală, autocontrolul, voinţa şi libertatea de a face alegeri – noi trebuie să ne asumăm responsabilitatea pentru propriile noastre sentimente, emoţii şi gânduri, inclusiv pentru atitudinile şi reacţiile derivate din ele. În acest fel, noi vom deveni singurii responsabili pentru tot ceea ce se întâmplă în viaţa noastră.

Dacă vom depăşi nevoia de a-i învinovăţi pe ceilalţi, noi nu vom mai fi o victimă a circumstanţelor exterioare ale vieţii. Altfel spus, vom elimina din viaţa noastră tiparul *victimei*. Dacă vom înţelege că toate greutăţile prin care trecem sunt rezultatul Legii Cauzei şi Efectului, noi vom fi motivaţi să căutăm „cauzele" circumstanţelor noastre actuale, astfel încât să putem schimba „efectele" lor, adică situaţiile neplăcute în care ne aflăm.

Dacă profesorii nu ne-ar fi obligat la şcoală să învăţăm adunarea şi scăderea, apoi înmulţirea şi împărţirea, crezi că am fi reuşit vreodată să facem acest lucru pe cont propriu? Puţin probabil. Dacă vom deveni conştienţi de faptul că fiecare provocare din viaţa noastră reprezintă o experienţă din care putem învăţa ceva şi dacă ne vom propune să facem tot ce ne stă în puteri pentru a depăşi toate obstacolele care ne ies în cale, noi vom putea ieşi din actuala zonă de confort psihic, ridicându-ne pe un nivel superior de conştiinţă. Pe de altă parte, dacă vom rămâne în actuala zonă de confort psihic, urmând calea minimei rezistenţe, noi ne vom bloca singuri progresul. Reţine acest lucru: rămânerea în interiorul zonei de confort echivalează cu blocarea creşterii spirituale.

Cel mai bun lucru pe care îl putem face este să ieşim din această zonă de confort psihic, să ne asumăm responsabilitatea pentru propriile noastre atitudini şi să ne lărgim orizonturile riscând să facem un mic efort, sau chiar unul mai mare! Dacă vom accepta acest risc şi vom păşi în afara zonei noastre de confort psihic, procesul de creştere spirituală va începe automat. Adeseori, acesta se dovedeşte neconfortabil, sau chiar dureros, dar creşterea nu poate fi concepută fără acest disconfort. Pe măsură ce ne vom acomoda cu noua situaţie, experienţele noastre vor deveni din ce în ce mai puţin dureroase, din ce în ce mai puţin înspăimântătoare şi din ce în ce mai confortabile. Partea cea mai interesantă este că noi putem să ne continuăm creşterea spirituală chiar şi fără vreo senzaţie de disconfort.

Un alt motiv pentru care noi nu dorim să ne asumăm responsabilitatea pentru propriile noastre gânduri şi sentimente (proces numit negare) este acela că dacă am admite că NOI suntem cei care ne-am provocat singuri toată această suferinţă, boala sau problemele cu care ne confruntăm, ar însemna să recunoaştem că am greşit în toţi aceşti ani în foarte multe privinţe. Noi preferăm să rămânem în starea de

negare, întrucât ne simţim atacaţi sau ameninţaţi. Foarte mulţi oameni nu sunt dispuşi să *îşi asume* faptul că *au greşit*, întrucât îşi bazează identitatea pe un sistem de convingeri incorecte, la care se rezumă însă întreaga lor filozofie de viaţă. Dacă şi-ar asuma propriile greşeli, multe din aceste convingeri s-ar prăbuşi, iar ei s-ar simţi extrem de vulnerabili. O astfel de experienţă poate spulbera literalmente identitatea unei persoane, aruncând-o într-o confuzie totală, care ar face-o să îşi piardă orice punct de referinţă. Din cauza dezorientării, ea nu şi-ar mai da seama cine este şi încotro se îndreaptă.

De aceea, decât să experimenteze un astfel de disconfort şi o astfel de vulnerabilitate, foarte mulţi oameni preferă să revină la vechiul lor mod de a fi, refuzând să privească în faţă realitatea. Ei nu sunt capabili să recunoască faptul că ceea ce au căutat atâta vreme a fost maturizarea spirituală, şi implicit spaţiul *mai sigur* pe care îl asigură aceasta.

Ceea ce foarte puţini oameni înţeleg este faptul că greşelile sunt permise, că nu este nicio problemă dacă *greşesc*. Noi am crescut într-o societate care ne-a programat să avem cu orice preţ *dreptate*. De aceea, schimbarea acestei prejudecăţi poate părea extrem de înspăimântătoare şi de dureroasă. Această ajustare atât de dificilă se datorează faptului că mintea noastră este convinsă că trebuie să aibă cu orice preţ *dreptate* şi să *îşi justifice* toate acţiunile.

Îngăduie-ţi să greşeşti. Acordă-ţi permisiunea să *nu ai dreptate*. Numai în acest fel vei învăţa să îţi schimbi condiţionarea mentală.

Dacă oamenii ar putea să renunţe la convingerea subconştientă că trebuie să aibă cu orice preţ *dreptate*, înlocuind cuvântul *dreptate* cu cuvântul *corect*, probabil că tranziţia ar fi ceva mai uşoară. Poate că egoul nu s-ar mai simţi atât de traumatizat la gândul că trebuie să renunţe să îşi mai *justifice* tot timpul acţiunile şi să aibă în permanenţă *dreptate*.

Ori de câte ori simţi nevoia să *ai dreptate* cu orice preţ, pune-ţi întrebarea: „La urma urmelor, chiar contează atât de mult?" De cele mai multe ori, dacă vei răspunde cinstit la această întrebare, vei constata că răspunsul este: „Nu, nu contează deloc!" O altă întrebare pe care ţi-o poţi pune este cea pe care o recomandă dr. Jampolsky în cartea sa: „Ce ai prefera: să ai dreptate, sau să trăieşti într-o stare de pace interioară?" Dacă vei ajunge să îţi spui cu sinceritate: „Nu contează dacă am dreptate sau nu. Prefer să fiu liniştit şi împăcat", sau „Optez pentru starea de pace interioară", vei ieşi automat din multe situaţii sau momente neplăcute şi VEI TRĂI într-adevăr starea de pace interioară, care este atât de plăcută.

Dacă te decizi să nu mai fii o victimă, dacă îţi doreşti acest lucru cu toată ardoarea, primul lucru pe care trebuie să îl faci este să scapi de sentimentul de vinovăţie. Dacă doreşti să îţi amplifici şi mai mult capacitatea de a te schimba, va trebui să renunţi inclusiv la judecăţile critice.

> Dacă simţi nevoia de a judeca cu orice preţ pe cineva, păstrează-ţi judecăţile critice pentru singurul domeniu de care eşti cu adevărat responsabil: cel al minţii, al corpului şi al inimii tale. Chiar şi atunci, ai grijă să nu fii prea dur cu tine însuţi.
>
> Cel mai bine este să îţi recunoşti propriile dezechilibre, să le ajustezi şi să mergi mai departe.

Aceste cuvinte pline de înţelepciune îi aparţin autorului Ken Carey şi apar în cartea sa, *Terra Christa.*

După cum ai constatat, totul se rezumă la asumarea conştientă a propriilor gânduri, sentimente şi atitudini. Această asumare permite o schimbare uriaşă, de proporţii dramatice, care îţi va permite să devii stăpânul propriului tău sine, şi implicit al întregului univers interior al acestuia. În acest scop, este necesar să ÎŢI ASUMI ÎNTR-UN MOD RESPONSABIL:

1. Propriile sentimente
2. Propriile gânduri
3. Propriile cuvinte
4. Propriile acţiuni.

Cum intenţionezi să devii responsabil de sentimentele, gândurile, cuvintele şi acţiunile tale? Îţi reamintesc că starea de sănătate a tuturor aspectelor vieţii tale depinde de conştiinţa ta. De aceea, urmăreşte să devii conştient de ceea ce simţi, de ceea ce gândeşti, de ceea ce spui şi de ceea ce faci. Dacă nu eşti conştient în aceste patru domenii importante, viaţa ta poate fi comparată cu o navă fără busolă şi fără cârmaci, împinsă de colo-colo de toate vânturile, fără nicio direcţie bine stabilită şi fără capacitatea de a ajunge vreodată la destinaţie.

„Toate experienţele umane pot fi evaluate din perspectiva conştiinţei şi a puterii. Fără conştiinţă, manifestările puterii devin subumane". (Autor necunoscut)

Dacă vei opta pentru renunţarea la vinovăţie şi la acuzaţii, tu îţi vei începe practic călătoria către o mai mare responsabilitate. Această *responsabilitate* este absolut necesară dacă doreşti să renunţi la rolul de victimă, să transformi cauzele care au produs efecte nedorite în viaţa ta, să îţi descoperi puterea divină care îţi va permite să îţi controlezi în totalitate viaţa şi să experimentezi rezultatele pe care ţi le doreşti cu adevărat în viaţă.

Reţine: la baza problemelor tale nu stau niciodată factorii EXTERIORI. Cauzele tuturor problemelor tale se află ÎN INTERIORUL tău.

Dacă vei înceta să mai cauţi răspunsuri în exteriorul tău, tu vei începe să capeţi un control din ce în ce mai mare asupra adevăratelor cauze ale dificultăţilor prin care treci, ale problemelor şi obstacolelor cu care te confrunţi, şi te vei transforma astfel dintr-o victimă a circumstanţelor exterioare într-un stăpân al propriei tale vieţi. „Nimeni nu este liber dacă nu este propriul său stăpân" (Epictet).

Cele şapte metode prin care poţi realiza acest lucru sunt:

1. RENUNŢAREA
   la vinovăţie şi acuzaţii
2. RENUNŢAREA
   la forţă şi la control
3. IERTAREA
   totală
4. IUBIREA
   necondiţionată
5. ACCEPTAREA
   cu recunoştinţă a dificultăţilor vieţii
6. ACCEPTAREA
   perfecţiunii absolute a tuturor fiinţelor şi a tuturor situaţiilor
7. RECUNOŞTINŢA
   faţă de toate fiinţele şi faţă de toate situaţiile.

Prin acceptarea responsabilităţii pentru acţiunile şi pentru comportamentul tău, şi prin asumarea conştientă a TUTUROR sentimentelor, gândurilor (emoţiilor), atitudinilor, convingerilor şi cuvintelor tale, tu îţi vei crea practic un mic paradis interior, în care vor domni numai bucuria şi pacea interioară. Alegerea îţi aparţine. Ce preferi? Să fii în continuare o *victimă,* sau să devii *stăpânul* propriului tău destin?

Reţine: acceptarea cu o iubire necondiţionată a perfecţiunii tuturor situaţiilor permite transformarea de sine şi creşterea spirituală fără niciun efort.

Capitolul 12

Cum te înțelegi cu ceilalți

Foarte mulți oameni au dificultăți în relațiile lor cu ceilalți. Te numeri cumva printre ei? Felul în care interacționezi sau reacționezi față de soț sau soție, față de părinți, frați, prieteni, cunoștințe, colegi, șefi, subalterni etc., este influențat de sentimentele tale din trecut și de felul în care au fost înregistrate acestea în ADN-ul celulelor tale. Doi dintre cei mai importanți factori care contribuie la dezvoltarea capacității tale de a te bucura în mod sincer de relațiile cu ceilalți oameni sunt felul în care te bucuri de propriul sine și capacitatea ta de a te accepta pe tine însuți. Iată ce spune în această direcție dr. Joan Borysenko:

> Acceptă-te exact așa cum ești (chiar dacă ai coapsele prea groase, nasul prea mare, chiar dacă faci greșeli, chiar dacă ai probleme de sănătate, dureri de spate sau alte handicapuri fizice). Această acceptare de sine înseamnă mult mai mult decât simpla recunoaștere morocănoasă a faptului că nu vei mai fi niciodată cel care ai fost odinioară sau cel care ți-ai dori să fii. Acceptarea de sine înseamnă să te prețuiești la maxim exact așa cum ești, să nu te mai judeci critic și să nu mai cultivi sentimente de vinovăție, rușine, autoacuzație sau teamă legată de tine însuți.

Altfel spus, acceptarea de sine înseamnă să ieşi din cercul vicios al anxietăţii şi al tensiunilor interioare.

Înţelegerea cu ceilalţi oameni poate fi extrem de simplă sau foarte complicată, în funcţie de felul în care eşti programat în interiorul tău. Dacă cineva te irită sau te enervează fără niciun motiv aparent, acesta reprezintă cel mai bun indiciu că sesizezi la această persoană o calitate negativă pe care o intuieşti (la nivel subconştient) deopotrivă în sinele tău şi pe care nu o suporţi. Altfel spus, persoana care te irită sau care te enervează nu face decât să reflecte un defect al tău, la fel ca o oglindă. Acest principiu este dificil de acceptat, îndeosebi de către oamenii care simt nevoia să deţină tot timpul controlul. Şi totuşi, principiul oglinzii este cât se poate de corect.

Iată un exemplu: să spunem că eşti vânzător într-un magazin. Intră un client şi aşteaptă să fie servit. Încă de la bun început, acesta îţi solicită întreaga atenţie, comportându-se de parcă s-ar afla singur în magazin. Comportamentul lui te calcă pe nervi, aşa că abia aştepţi să îşi termine cumpărăturile, astfel încât să nu mai ai de-a face cu el şi cu atitudinea lui nesuferită. Lucrul de care nu-ţi dai seama este că şi tu te-ai comporta la fel într-o situaţie similară. Probabil că te simţi superior sau eşti foarte solicitant; în caz contrar, tu nu ai rezona cu aceste calităţi. Mai bine zis, ele nu te-ar călca pe nervi. De aceea, profită de situaţie şi conştientizează această parte ascunsă a sinelui tău. Priveşte în faţă problema şi analizează dacă nu cumva ai şi tu acest defect. Aceasta este una dintre cele mai sigure tehnici prin care poţi afla diferite lucruri pe care nu le conştientizezi în ceea ce te priveşte, îndeosebi acele caracteristici personale care îţi displac (la nivel subconştient).

Persoana din faţa ta nu face decât să oglindească un defect pe care îl ai chiar tu. Menirea ei este să te ajute, să îţi predea o lecţie. Astfel de experienţe reprezintă oportunităţi excelente care te pot ajuta să te maturizezi. De aceea, cea

mai bună atitudine în astfel de cazuri este: „Perfect! Am încă o ocazie să îmi conştientizez un aspect care îmi displace la mine". Devino conştient de acest aspect neplăcut al ființei tale pe care îl recunoşti în persoana din fața ta. Transformă apoi sentimentele asociate cu el cu ajutorul „Scenariului". Cel mai probabil, schimbările care se vor produce în tine şi în relațiile tale cu ceilalți te vor uimi. Iată paşii necesari pentru a declanşa această schimbare:

1. Recunoaşte faptul că cineva te irită, te enervează, te plictiseşte, te înfurie sau trezeşte în tine alte sentimente negative.
2. Acceptă posibilitatea că ai putea avea tu însuți o atitudine defectuoasă sau o caracteristică în comun cu persoana respectivă.
3. Nu te grăbi să te autocondamni din această cauză. Pur şi simplu, aceasta este realitatea ta obiectivă.
4. Asumă-ți responsabilitatea pentru această calitate negativă.
5. Asumă-ți responsabilitatea pentru comportamentul tău asociat cu ea. În continuare, transformă sentimentele negative care stau la baza acestui comportament cu ajutorul „Scenariului" şi înlocuieşte-le cu alte sentimente, pozitive.

Să îți dau un alt exemplu: să spunem că te afli la o petrecere sau la o întâlnire cu cineva care face tot felul de comentarii pe care tu le consideri irelevante. În sinea ta, ți-ai dori ca persoana să tacă şi să îi lase pe ceilalți să îşi vadă de treburi. La un moment dat, petrecerea sau întâlnirea nu îți mai face nicio plăcere, întrucât eşti agasat la maxim de comportamentul persoanei respective.

Dacă nu ți-ai dat încă seama ce se întâmplă, conştientizează faptul că există în tine o parte care se identifică cu

atitudinea nepotrivită a persoanei în cauză (cine spune că este nepotrivită?). Dacă doreşti ca acest comportament să nu te mai agaseze, instruieşte-ţi spiritul: „Te rog, localizează originea sentimentelor care mă fac să mă simt iritat din cauza lui Jane".

Parcurge apoi întregul „Scenariu" până când ajungi la partea care spune: „... accept transformarea tuturor problemelor mele fizice, mentale, emoţionale şi spirituale, inclusiv a comportamentelor mele necorespunzătoare care s-au datorat acestei origini negative înregistrate în ADN-ul meu". Continuă spunând: „Oricum, nu contează. Optez pentru a vedea numai părţile bune ale celorlalţi. Simt că văd numai părţile bune ale celorlalţi. Văd numai părţile bune ale celorlalţi. Optez pentru a-i accepta pe ceilalţi exact aşa cum sunt, inclusiv pe mine. Simt că îi accept pe ceilalţi exact aşa cum sunt, inclusiv pe mine. Îi accept pe ceilalţi exact aşa cum sunt, inclusiv pe mine" (sau ceva similar). Fă apoi tot ce îţi stă în puteri pentru a privi persoana în cauză prin ochii iubirii şi ai acceptării. În acest fel, nu numai că relaţia ta cu persoana respectivă se va schimba, dar vei învăţa să te ierţi şi să îţi accepţi caracteristica respectivă în tine însuţi.

Cum te simţi atunci când te cerţi cu cineva? Pe mine mă făcea întotdeauna să mă simt mizerabil, ca şi cum aş fi trădat o parte esenţială a fiinţei mele. Pe tine cum te face să te simţi? Mai bine? Personal, ori de câte ori mă certam cu cineva, simţeam că nu am câştigat nimic. Te ajută certurile să îţi rezolvi problemele? Şi dacă da, cu ce preţ?

Îţi poţi imagina viaţa fără certuri şi fără confruntări neplăcute cu ceilalţi? Nu ar fi o astfel de viaţă minunată?

Ţi-ai dorit vreodată să pui capăt unei situaţii neplăcute spunând ceva categoric şi de necontestat, şi păstrându-ţi în acelaşi timp *calmul?*

EXISTĂ într-adevăr o metodă prin care poţi pune capăt unei cerţi, unei neînţelegeri sau unei confruntări fără a-ţi

compromite sinele real. Mai întâi de toate, trebuie să fii însă dispus să accepți că poți *greşi*.

Chiar dacă situația nu se rezolvă pe moment, nu te lăsa deranjat de acest lucru. Chiar dacă bătălia s-a încheiat fără niciun câștigător categoric, nu te lăsa deranjat de acest lucru. Chiar dacă nu ai reuşit să îți impui punctul de vedere, nu te lăsa deranjat de acest lucru. Ori de câte ori simți că trebuie să ai întotdeauna dreptate, tu nu faci altceva decât să îți inflamezi egoul.

Mi-a plăcut foarte mult ce spune despre ego Joan Borysenko în cartea ei, *Conştientizarea corpului şi echilibrarea minții*: „Egoul îşi exprimă nesiguranța judecându-i pe toți ceilalți. El încearcă să îşi asigure propria fericire păstrând totul sub controlul său. De aceea, eu îl numesc: Judecătorul. Egoul împarte viața în două categorii extrem de rigide: binele şi răul. Căutând orbeşte să găsească binele şi să evite răul, el cade în capcana iluziei că trebuie să fie el însuşi bun pentru a-şi asigura propria existență".

Exact acest lucru îl facem noi atunci când simțim nevoia de a avea dreptate cu orice preț. La nivel subconştient, noi considerăm că nu putem fi buni decât dacă avem dreptate, perpetuând astfel existența egoului nostru. În ultimă instanță, oricum nu contează dacă avem sau nu dreptate... decât dacă punem EGOUL nostru mai presus de starea de pace.

Dacă îți poți păstra calmul, spunându-ți că nu contează cine are dreptate, spune-i persoanei care doreşte să se certe cu tine: „Te binecuvântez, Jane (sau John). Fii binecuvântat".

Când fiul meu în vârstă de 16 ani i-a spus acest lucru pentru prima dată sorei lui în vârstă de 18 ani, aceasta nu a mai putut continua cearta, deşi era foarte furioasă pe el şi ar fi dorit să îşi impună punctul de vedere. Când fiul meu i-a spus însă: „Te binecuvântez, Gina. Fii binecuvântată", el a dezarmat-o complet. Inițial, Gina l-a privit într-o stare de şoc, după care a început să râdă. Până atunci, nu am mai văzut niciodată pe cineva să îşi schimbe starea de spirit atât de rapid!

Afirmația: „Fii binecuvântat" poate face minuni atunci când te afli la volan, în supermarket sau într-un alt loc, și cineva te enervează. În loc să îl blestemi, binecuvântează-l! Cuvintele pe care le rostim au vibrații foarte puternice, la fel ca și sentimentele sau gândurile noastre. Chiar dacă persoana căreia îi adresezi aceste cuvinte nu te poate auzi, tu creezi practic un câmp mental cu ajutorul lor. Vibrațiile acestor cuvinte ajung cu siguranță la persoana în cauză, iar aceasta este influențată de energia pozitivă care provine de la tine.

O altă modalitate prin care poți pune capăt unei descărcări nervoase manifestate prin cuvinte și sentimente negative constă în a-ți păstra calmul și sângele rece și a-i spune persoanei care ți-a adresat acele cuvinte neplăcute: „Îți mulțumesc pentru părerea ta". Renunță apoi să mai continui cearta. Schimbă pur și simplu subiectul sau nu mai continua discuția. De regulă, oamenii nu știu ce să răspundă la aceste cuvinte, așa că discuția se oprește automat. Atunci când spui: „Îți mulțumesc pentru opinia ta", tu îți transformi câmpul energetic și nu te implici emoțional (adică nu devii reactiv). Afirmația reprezintă de asemenea cel mai potrivit răspuns adresat unei persoane care se plânge tot timpul. De regulă, acești oameni cerșesc simpatia celor din jur, caută pe cineva care să fie de acord cu ei sau pălăvrăgesc pur și simplu. Atunci când le spui: „Îți mulțumesc pentru opinia ta", tu îi lași practic interziși, nemaiștiind ce să spună. În acest fel, este mult mai ușor să nu te implici într-o discuție neplăcută din punct de vedere emoțional, cedând astfel în fața negativității celui din fața ta.

Focalizează-ți întotdeauna iubirea și afecțiunea asupra acestor persoane, spunând în sinea ta: „TE PRIVESC PRIN OCHII IUBIRII ȘI TE VĂD ÎN TOATĂ PERFECȚIUNEA TA". Această afirmație ascunde o vibrație vindecătoare foarte puternică pentru ambele părți implicate în conversație. Așa cum am mai spus, tu POȚI schimba această lume prin atitudinea ta.

Capitolul 13

Când sentimentele rămân nerezolvate

Ai cunoscut vreodată un om în vârstă (de peste 50 de ani, în funcţie de definiţia pe care o dai tu vârstnicilor) care are tot felul de obsesii şi ciudăţenii, cum ar fi: faptul că trăieşte tot timpul în trecut; faptul că repetă la infinit aceleaşi poveşti de demult; faptul că este convins că toată lumea profită de pe urma lui; faptul că nu-şi poate *permite* niciodată nimic; sau faptul că are întotdeauna *dreptate?* Uneori, aceste ciudăţenii sunt atât de pronunţate încât îţi este aproape imposibil să îţi dai seama ce fel de personalitate se ascunde în spatele lor sau ce fel de om a fost cândva persoana din faţa ta.

De unde provin aceste obsesii? Ele au la bază percepţiile incorecte ale persoanei şi incapacitatea sa de a comunica ceea ce simte cu adevărat. De aceea, sentimentele negative rămân nerezolvate. Ele au fost îngropate în subconştientul persoanei de foarte mulţi ani de zile, acoperind complet amintirea perfecţiunii sale. Din cauza acestor sentimente îngropate, vibraţiile negative create de ele s-au multiplicat la infinit, producând blocaje care întunecă raţiunea persoanei vârstnice. Cu cât un sentiment negativ profund îngropat este validat mai frecvent prin experienţele din viaţa persoanei, cu atât mai gros

devine stratul convingerilor incorecte care acoperă amintirea perfecţiunii din celulele sale, fapt care generează noi şi noi vibraţii negative, şi respectiv blocaje.

Cu cât trece timpul, cu atât mai mare devine puterea acestor vibraţii negative şi a acestor blocaje, care acoperă complet amintirea perfecţiunii la nivel celular. Lumina interioară (adevărul interior) a persoanei devine din ce în ce mai slabă, iar energia negativă din ce în ce mai puternică. Această energie provoacă o mare confuzie în mintea persoanei. În final, ea devine atât de pronunţată încât identitatea persoanei este fragmentată şi sufocată, generând ciudăţeniile şi comportamentele aberante descrise mai sus. Fără să ştie, vârstnicii sunt controlaţi de sentimentele lor negative îngropate şi rămase nerezolvate.

Oricât de mult i-ai vorbi unei persoane vârstnice pe care o iubeşti, în încercarea de a o ajuta să îşi modifice tiparele emoţionale sau mentale şi de a o convinge că dacă se va schimba va deveni mult mai fericită, tu nu vei avea niciun succes. Raţiunea şi cuvintele nu pot schimba aceste vibraţii negative adânc înrădăcinate decât dacă persoana în cauză doreşte ea însăşi să facă un *salt cuantic,* vindecându-se la nivel celular.

Pentru ca viaţa unui vârstnic să se poată schimba, transformarea trebuie să se producă la nivel celular, adică să vină din interior. Această schimbare la nivel celular se poate produce numai prin conştientizarea sentimentelor care o deranjează pe persoana în cauză şi prin folosirea „Scenariului" pentru transformarea acestor sentimente. Din păcate, după o anumită vârstă, majoritatea oamenilor nu mai ascultă de regulă sugestiile legate de o eventuală schimbare sau nu mai sunt dispuşi să facă efortul necesar.

În cartea sa, *Vindecarea ruşinii care te macină,* John Bradshaw spune: „Sub paravanul comportamentului de adult se ascunde un copil care a fost cândva neglijat. Acest copil plin de nevoi este insaţiabil. Când copilul devine adult, în sufletul lui rămâne un gol".

Eu cred cu convingere că golul din interiorul sufletului se datorează incapacității persoanei de a se întoarce în acel spațiu în care se simte confortabil şi împăcată (vezi capitolul 4), şi de a-şi rezolva sentimentele negative pe care le-a asimilat la naştere sau în primii ani de viață. Aceste sentimente străvechi nu au fost niciodată rezolvate, continuând să vocifereze şi să se lamenteze din adâncurile subconştientului. Golul din interiorul sufletului nu va putea fi vreodată vindecat fără rezolvarea acestor sentimente.

Copilul care se ascunde în interiorul adultului nu poate introduce schimbările mentale sau emoționale necesare pentru eliminarea vechilor tipare comportamentale. De aceea, vindecarea emoțională a acestor oameni este într-adevăr foarte dificilă.

Vechea programare sau condiționare care le-a fost inoculată în copilărie i-a învățat să îşi îngroape (să îşi nege) sentimentele. Ea a dat naştere unei imaginații dezlănțuite, care i-a determinat adeseori să facă din țânțar armăsar.

Multor oameni vârstnici care manifestă obsesii şi ciudățenii le este foarte greu să adopte o perspectivă realistă şi matură asupra vieții. Ei sunt condiționați să pălăvrăgească la infinit, fără să spună vreodată ceva concret şi fără să-şi dea seama ce spun. Prin acest mecanism, percepțiile lor incorecte de odinioară sunt perpetuate la nesfârşit. Ei nu sunt deloc preocupați de realitate aşa-cum-este-ea, mai ales dacă această realitate le contrazice vechea perspectivă (incorectă) asupra realității. Ei sunt obosiți de luptă, de dezamăgirile pe care le-au încercat de-a lungul vieții şi de responsabilități. De aceea, îşi găsesc refugiul în această incoerență mentală. Foarte mulți oameni vârstnici se găsesc în această situație, iar dacă nu avem astfel de exemple printre cei dragi, ne putem considera într-adevăr fericiți.

Marea majoritate a vârstnicilor nu au ştiut niciodată ce au simțit cu adevărat de-a lungul vieții lor, iar cei mai mulți dintre ei nu ştiu nici astăzi ce simt. De aceea, lor le-ar fi foarte

greu să ia o hotărâre autentică de a-şi schimba viaţa, atât timp cât nu îşi vor putea identifica adevăratele sentimente, astfel încât să poată folosi „Scenariul" pentru rezolvarea lor. Din fericire, nu este totul pierdut. Aşa cum membrii familiei au acelaşi bagaj genetic, ei au şi aceleaşi rezonanţe emoţionale. Vibraţiile sentimentelor unei persoane sunt stocate în ADN-ul ei, putând fi transmise de la părinţi la copii prin mecanismul genetic. De aceea, dacă îţi conştientizezi şi îţi transformi PROPRIILE sentimente, tu îi poţi ajuta deopotrivă pe părinţii şi pe copiii tăi.

În aceste condiţii, este imperativ să intri în contact cu adevăratele tale sentimente cât mai devreme în viaţă, astfel încât energia negativă să nu apuce să se acumuleze. Dacă vei deveni responsabil pentru sentimentele *tale*, dacă ţi le vei asuma şi dacă le vei transforma în energii pozitive, ai toate şansele să duci o viaţă mai liniştită, mai puţin stresantă şi mai împăcată, deopotrivă în momentul prezent şi la bătrâneţe, când vei putea evita obsesiile şi ciudăţeniile.

Copiii mici îşi pot recunoaşte foarte uşor sentimentele pe care le experimentează. Dacă sunt învăţaţi să aplice „Scenariul", ei îmbrăţişează imediat această idee şi sunt foarte entuziasmaţi să o pună în practică. Partea cea mai frumoasă este că ei nu au trăit suficient de mult pentru a acumula sentimente care trebuie transformate; de aceea, ei reacţionează mult mai rapid la aplicarea „Scenariului". Adulţii au nenumărate straturi de sentimente acumulate; acestea alcătuiesc un înveliş gros, care acoperă amintirea perfecţiunii lor, aşa că sunt mult mai greu de prelucrat.

Cheia care poate deschide sau închide poarta către încrederea copiilor este felul în care comunicăm cu ei noi, adulţii (în principal părinţii). Dacă le vom permite să îşi exprime liber sentimentele, fără să-i criticăm şi fără să îi facem să se simtă ruşinaţi de ele, discutând apoi cu ei şi ajutându-i

să înțeleagă mai bine ce simt, noi le validăm practic propria valoare și le arătăm că îi prețuim. În acest fel, ei învață că sentimentele nu sunt ceva rău, lucru pe care foarte mulți adulți nu l-au învățat sau nu și l-au permis niciodată.

Comunicarea este singura metodă prin care putem dobândi sau împărtăși informații. Atunci când primim o informație, noi ne așteptăm ca ea să fie corectă, astfel încât să putem conta pe ea și să o putem folosi fără a fi răniți. Altfel spus, noi dorim să primim informații clare și lipsite de ambiguitate. Dacă informațiile primite nu sunt limpezi și concise, ele ne induc o stare de confuzie. Dorim de asemenea ca informațiile pe care le primim pe diferite nivele să fie consistente, nu sumare. Aceste așteptări sunt valabile inclusiv în cazul copiilor. Imaginează-ți cum se simte un copil care primește informații sumare sau generatoare de confuzie...

Următorul citat este preluat din cartea *Originile bolilor și anxietății*, a lui J. A. Winters, M. D.[8]:

> Să luăm cazul lui Bobbie, un băiețel în vârstă de patru ani. El își întreabă mama dacă poate ieși să se joace afară. Mama este cam indispusă în ziua aceea, așa că îi răspunde pe scurt: „Nu, rămâi în casă".
>
> „Dar de ce nu pot să ies afară?"
>
> „Pentru că nu vreau eu. Și te rog să taci. Nu am de gând să mă cert cu tine".
>
> Bobbie face o grimasă și începe să plângă.
>
> „Termină cu țipetele! țipă mama la el, exasperată. Am spus că nu poți ieși la joacă și cu asta basta!"
>
> Bobbie plânge și mai tare, așa că mama îi trage o palmă. „Ți-am spus să nu mai țipi! Acum taci și fii cuminte".
>
> Bobbie tace, speriat și confuz. Este în același timp furios, trist și defensiv. El se gândește ce va face când va fi mare. Este foarte tensionat și nu are stare, din cauza presiunii uriașe a

8 M. D. Doctor în medicină.

energiei emoționale acumulate.

Mama lui se simte uşor ruşinată pentru că şi-a pierdut firea, dar încearcă să se autoconvingă că acțiunile ei au fost justificate. Ea vede agitația crescândă a fiului ei, aşa că cedează:

„Poți ieşi acum la joacă, dragul meu, dar aş vrea să-ți spun ceva mai întâi. Tu ştii că mami te iubeşte, dar nu doreşte să fii un plângăcios. De asemenea, tu trebuie să înveți să faci ce spune mami, întrucât ea ştie mai bine ce este cel mai bine pentru tine".

Astfel de mici tragedii se întâmplă zilnic aproape în fiecare cămin. Să analizăm acest exemplu din perspectiva comunicării şi să vedem ce a învățat Bobbie din această experiență.

Mai întâi de toate, cât de consistentă a fost informația primită de el? El a văzut că mama lui s-a înroşit la față şi a auzit-o țipând la el. Experiențele sale anterioare l-au învățat că mama lui este furioasă. De altfel, acest lucru i-a fost confirmat din plin de palma pe care a primit-o. Aşadar, această informație a fost destul de consistentă. În final, el s-a văzut însă nevoit să reconcilieze această informație cu o alta: „Mami te iubeşte, dar nu doreşte să fii un plângăcios... Mami ştie mai bine ce este cel mai bine pentru tine". La început, dorința lui de a ieşi afară la joacă s-a dovedit periculoasă. În cele din urmă, s-a dovedit că nu este niciun pericol.

Dacă Bobbie ar interpreta literal ce i-a spus mama lui – şi se ştie că toți copiii înțeleg foarte literal lucrurile – el ar putea învăța din experiența lui că a fi iubit înseamnă să fie pălmuit; că punerea de întrebări conduce la pedeapsă fizică şi că pedeapsa este „cel mai bun lucru pentru el". Informațiile primite sunt aşadar foarte confuze şi ele ar fi putut fi evitate dacă mama şi-ar fi respectat propriile cuvinte, punându-le la unison cu faptele sale...

Dr. Winters continuă cu alte exemple referitoare la folosirea greşită a comunicării. El se referă îndeosebi la oamenii care îşi etichetează greşit propriile sentimente, fapt constatat

uneori de medici.

Pacientul spune: „Mă simt groaznic. Mă doare peste tot şi aş da orice ca să mă simt mai bine", dar acţiunile sale din timpul acestui discurs arată clar că el se simte mândru de boala lui, pe care o consideră valoroasă şi de care intenţionează să se cramponeze.

Un alt exemplu este cel al oamenilor care par să se bucure de martiriu, care oftează şi gem, după care spun: „Mă simt bine. Nu-mi acordaţi nicio atenţie".

Sunt aceşti oameni nişte ipocriţi? Rezultă din comportamentul lor că boala de care suferă este ireală? Nici vorbă. Comportamentul lor indică mai degrabă că ei nu au învăţat încă să descrie în cuvinte ceea ce simte corpul lor. De aceea, cuvintele pe care le transmit ei sunt generatoare de confuzie. Ei spun una, dar fac cu totul altceva. În acest fel, confuzia îi conduce la schimbarea adevăratelor lor sentimente. În plus, ei nu simt ceea ce spun că simt. Nu-i aşa că e greu de înţeles?

Acest tip de confuzie conduce la o comunicare greşită. Copilul devine mult mai conştient de forţele care acţionează prin el dacă părinţii îi transmit mesaje clare prin iubirea pe care i-o poartă şi prin disciplina pe care i-o impun. Atunci când mesajele primite de la mama şi tata nu sunt conflictuale, copilul nu mai simte nicio confuzie în ceea ce priveşte valoarea sa în cadrul acestei familii; el devine mult mai receptiv la procesul de învăţare, mult mai sensibil faţă de cei din jur şi mult mai atent la sentimentele şi gândurile sale, de la o vârstă destul de fragedă. Părinţii care le validează copiilor lor sentimentele fără a-i judeca critic contribuie astfel la crearea unei atmosfere pline de iubire şi de acceptare, în care copilul creşte nestingherit. Unul din efectele secundare ale acestui proces de validare este creşterea emoţională sănătoasă a copiilor, care se reflectă apoi în maturizarea şi în dezvoltarea lor echilibrată inclusiv în celelalte domenii ale vieţii. În acest fel, amintirea perfecţiunii

din ADN-ul lor celular nu este foarte distorsionată.

O manieră foarte semnificativă de a ajuta copilul să îşi *asume* propriile sentimente, validându-l astfel ca fiinţă umană, constă în a-i permite să îşi exprime bucuria sau frustrarea atunci când se întoarce de la şcoală, să îşi manifeste deschis emoţiile atunci când se joacă cu alţi copii, dar şi atunci când are o zi proastă, sau când dă dovadă de răutate faţă de un alt copil.

În cazul în care copilul îşi manifestă mânia, ura, dezamăgirea, resentimentele, durerea etc., lasă-l să simtă ceea ce simte fără a-l judeca şi fără a-l face să se simtă ruşinat. Validează ceea ce simte şi spune-i apoi cum înţelegi tu problema cu care se confruntă. În cazul în care copilul este făcut să se ruşineze, el primeşte mesajul că are o problemă, un defect şi că nu face decât greşeli. El îşi asumă astfel o vinovăţie care nu este fondată, şi nici necesară. Vinovăţia nefondată va sabota mai târziu creşterea emoţională sănătoasă a copilului, îi va submina acestuia încrederea în sine şi va da naştere unor cicatrice profunde în sufletul lui, care vor dura o viaţă întreagă. Tiparul perfecţiunii din el va deveni astfel profund distorsionat şi va conduce la apariţia unui simţ fals al identităţii.

Dacă sesizezi un aspect din viaţa copilului care poate fi îmbunătăţit, tot ce trebuie să faci pentru a-l determina să reacţioneze pozitiv la sugestiile tale este să îi vorbeşti calm, plin de iubire, într-o manieră care îi arată că îl sprijini şi că eşti de acord cu ceea ce simte. Explorează împreună cu el ceea ce simte în mod sincer şi analizează motivele pentru care trăieşte aceste sentimente. Lasă copilul să ştie că este în regulă să aibă aceste sentimente, că toate emoţiile sunt permise. Ajută-l să înţeleagă că experienţele lui vor genera rezultate negative (nefericite) sau pozitive (fericite) numai în funcţie de felul în care REACŢIONEAZĂ la ele, nu de ceea ce simte. Învaţă-l Legea Cauzei şi Efectului.

Unul din clienţii mei foarte tineri, Jim, era făcut să se simtă vinovat de către părinţii săi ori de câte ori nu respecta întocmai

indicațiile acestora, îndeosebi ale tatălui său. Vinovăția a devenit astfel o parte atât de consistentă a programării sale interioare încât, atunci când a plecat la colegiu, el a continuat să își creeze inconștient tot felul de situații care să-i permită să se simtă vinovat, așa cum era obișnuit de acasă. În primele zile petrecute în campus, Jim nu a mai experimentat vinovăția care îi era atât de familiară, așa că a simțit nevoia să se întoarcă la tiparul cu care era obișnuit, pentru a se putea recunoaște și valida pe el însuși. Nesimțindu-se confortabil decât dacă se simțea vinovat, vechiul tipar emoțional din subconștientul său a început să *creeze* situații care să îl facă să se simtă astfel. Era de-a dreptul fascinant să observi comportamentul lui Jim, prin care acesta încerca să atragă vinovăția în viața lui... fără ca acest lucru să fie deloc necesar.

Dacă un copil experimentează un sentiment negativ, sugerează-i să îl privească într-o lumină nouă. Întreabă-l dacă nu dorește să îl înlocuiască cu un alt sentiment, mai pozitiv, care să îl facă să se simtă mai confortabil și mai împăcat. Dacă răspunde afirmativ, spune-i copilului să se așeze, să se relaxeze și să își închidă ochii. Apoi pune-l să repete în sinea lui ceea ce îi spui tu. Citește-i apoi „Scenariul", menționând sentimentul negativ pe care l-ați identificat împreună. În final, înlocuiește acest sentiment cu unul opus, pozitiv. Procesul este foarte ușor și nu durează mai mult de un minut sau două. Dacă îl vei pune în practică, vei rămâne uimit cât de calm și de fericit va deveni copilul tău.

Un alt aspect de care trebuie să ținem seama este maniera în care reacționează copilul la ceea ce se petrece în viața sa de familie, la școală și alături de prietenii săi. În mod natural, copilul este afectat de experiențele tuturor celor din jurul lui. Spre exemplu, dacă mama și tata se ceartă, copilul este influențat negativ. Chiar dacă nu face niciodată referiri la situația respectivă, el simte cu siguranță ceva. Altfel spus, el este afectat în plan emoțional de vibrațiile create de mama și

de tata. De cele mai multe ori, acest efect este unul devastator. Indiferent dacă ştie să vorbească deja sau este încă prea mic pentru a face acest lucru, el nu înțelege ceea ce simte şi faptul că este afectat de sentimentele sale.

Iată o ilustrare plastică a acestui mecanism:

Tracy, un băiețel în vârstă de cinci ani, se afla în vizită la bunica lui (o femeie pe care o cunosc şi care aplică „Scenariul". Tracy avea probleme cu adenoida, care îl făcea să respire pe gură, nu pe nas. Părinții lui erau divorțați de un an. Înainte de divorț, ei s-au certat îndelung. Mama lui Tracy, Sue, s-a văzut în cele din urmă nevoită să îl crească singură pe Tracy şi pe sora lui în vârstă de doi ani. De aceea, ea şi-a luat o slujbă cu normă întreagă, lăsându-şi copiii în grija unor babysitter-e. Timpul petrecut de copii alături de mama lor era destul de limitat, aşa că cei trei nu se mai *distrau* la fel ca înainte. Sue şi-a găsit un iubit care nu părea să îi simpatizeze deloc pe Tracy şi pe micuța lui soră.

Într-o zi, aşa cum spuneam, Tracy se afla în vizită la bunica lui. Aceasta a rămas foarte îngrijorată de incapacitatea lui de a respira pe nas. În timp ce stăteau odată pe canapeaua din sufragerie şi citeau o carte, bunica s-a oprit din lectură şi i-a cerut lui Tracy să respire pe nas. „Nu pot", i-a răspuns el. Bunica l-a rugat să-i arate de ce nu poate. După ce Tracy i-a dovedit că nu poate respira pe nas, bunica l-a întrebat dacă doreşte să îl învețe un joc care îi va permite să respire din nou pe nas. Tracy a fost imediat de acord. Bunica a căutat corespondența dintre emoții şi problemele legate de adenoidă şi a descoperit că acestea sunt: certurile din casă; sentimentul că eşti blocat; senzația că nu eşti acceptat de ceilalți şi că aceştia îți sunt ostili. Imediat, bunica l-a rugat pe Tracy să îşi închidă ochii şi să repete ceea ce îi spunea ea. Ea l-a condus apoi de-a lungul întregului „Scenariu". La sfârşit, bunica l-a rugat pe Tracy să încerce să respire din nou pe nas, lucru pe care copilul l-a făcut fără niciun fel de problemă,

spre deplina lui încântare şi surpriză. Când a plecat de la bunica lui, în aceeaşi seară, copilul putea respira în mod obişnuit pe nas, la fel ca şi ceilalţi oameni.

Tracy nu a uitat experienţa. El a plecat din oraş împreună cu mama lui, aşa că nu şi-a mai putut vedea bunica timp de câteva luni, dar când s-a întors, el dădea semne ale unei mânii ascunse, manifestată printr-un comportament agresiv. Într-o seară, bunica lui i-a spus la culcare că nu apreciază deloc noul lui comportament. I-a vorbit ca şi cum ar fi fost un adult, sperând să îi sugereze astfel profunzimea preocupării sale faţă de comportamentul lui. La sfârşit, Tracy şi-a întrebat bunica dacă este de acord să repete din nou „discuţia" (după cum o numea băiatul) pe care au mai avut-o cândva, cea care l-a ajutat să respire mai uşor. Bunica a fost de acord, şi cei doi au repetat „Scenariul", aplicându-l situaţiilor care îl enervau pe băiat. Bunica lui Tracy mi-a povestit mai târziu că după acest exerciţiu, asupra copilului a coborât o stare de calm şi de pace care semăna foarte bine cu o transformare profundă. Tracy părea pur şi simplu un alt copil. De atunci, şi-a mai rugat bunica de câteva ori să citească împreună „Scenariul", schimbându-şi de fiecare dată sentimentele într-o manieră dramatică.

Copiii învaţă extrem de rapid şi sunt mult mai dornici să se schimbe în bine decât adulţii. Pe de altă parte, dacă încerci această metodă cu copilul tău şi acesta refuză să o aplice, nu îl forţa. Orice om merită să se bucure de liberul său arbitru.

Dacă părinţii îşi condamnă sau îşi ridiculizează copilul pentru sentimentele sale, acesta devine foarte confuz. Copilul crede că părinţii săi ştiu totul şi că au întotdeauna *dreptate*. De aceea, el crede că ceva nu este în regulă cu el, că sentimentele sale sunt greşite. El îşi poate spune în sinea sa: „Probabil că nu ştiu să simt corect, de vreme ce mama şi tata îmi spun acest lucru". Dacă acest proces se întâmplă de foarte multe ori, copilul începe să se îndoiască de el însuşi. În cele din urmă, el

îşi blochează complet sentimentele, întrucât această senzaţie de nesiguranţă continuă i se pare prea dureroasă. El ajunge astfel să îi lase pe cei din jur să îi dicteze sentimentele pe care ar trebui să le simtă. El NU înţelege ce SIMTE, ci doar faptul că se află într-o stare de confuzie. Adeseori, el caută stimuli exteriori pentru a-şi alina durerea, cedând presiunilor din partea semenilor săi, în încercarea de a fi validat de aceştia. În acest fel, sentimentul natural al respectului de sine, cel al preţuirii de sine şi cel al încrederii în sine – pe care toţi oamenii tânjesc să le experimenteze – sunt amânate pe termen lung.

În urma anilor de consiliere pe care i-am practicat, am constatat cu tristeţe cât de mulţi oameni refuză să se accepte şi să se iubească pe ei înşişi aşa cum sunt! Cei mai mulţi dintre ei au chiar dificultăţi în a se ierta pe ei înşişi, dar nu au nicio idee de ce le este atât de greu să facă acest lucru. Asta se întâmplă atunci când oamenii refuză să îşi înţeleagă şi să îşi accepte propriile sentimente, din cauza folosirii greşite a comunicării. Oricât de incredibil ar părea, majoritatea adulţilor nu îşi dau seama ce simt zi de zi. De altfel, cum ar putea face acest lucru, în condiţiile în care, ani la rând, comunicarea lor cu ei înşişi a fost eronată şi s-a bazat pe percepţii greşite?

Dacă părinţii şi-ar accepta copiii exact aşa cum sunt, validându-le în permanenţă sentimentele, ajutându-i cu iubire şi cu răbdare să înţeleagă care sunt sentimentele pozitive şi care sunt cele negative, dar fără a-i judeca în vreun fel, şi învăţându-i să îşi transforme sentimentele bazate pe teamă în sentimente bazate pe iubire prin folosirea „Scenariului", copiii lor ar avea o şansă mult mai mare să progreseze în viaţă, să aibă încredere în sine şi să se preţuiască pe ei înşişi. Aceşti copii vor ajunge adulţi mai maturi şi vor trăi o stare de pace interioară mai profundă. Ei se vor identifica mai bine cu lumea din jurul lor, pentru simplul motiv că îşi vor înţelege mai bine propriile sentimente.

În acest fel, aceşti copii vor avea şanse mai mari să fie

fericiţi şi sănătoşi, creând astfel o comunitate mai armonioasă, în care vârstnicii s-ar simţi la rândul lor mai bine. Personal, nu am nici cea mai mică îndoială că acest lucru ar fi posibil, întrucât am observat de prea multe ori schimbările majore care s-au petrecut în viaţa oamenilor care s-au decis să îşi asume responsabilitatea pentru ceea ce simt şi pentru ceea ce gândesc.

De multe ori, atunci când aflăm de existenţa unor principii noi sau diferite, noi dăm din cap, semnalând astfel că suntem de acord cu ele. Uneori chiar declarăm: „Da, da, doresc să aplic aceste principii, integrându-le în viaţa mea!", dar chiar în clipa următoare noi uităm de această afirmaţie şi continuăm să manifestăm aceleaşi tipare emoţionale şi comportamentale. Schimbarea nu se poate produce decât printr-un angajament serios şi sincer. Chiar dacă intenţiile noastre iniţiale sunt sincere, acest lucru nu este suficient.

Nu este suficient ca aceste principii să fie înţelese din punct de vedere INTELECTUAL. Transformarea nu se poate produce decât prin INTEGRAREA lor în sufletul nostru şi prin TRANSPUNEREA LOR ÎN FAPT!

Capitolul 14

Eliberează-te de stres

Privind diferite talk-show-uri la televizor, mi-am dat seama cât de mulţi sunt oamenii care *suferă* în societatea noastră modernă. Pe de altă parte, am fost plăcut impresionată de optimismul inerent al foarte multora dintre oaspeţii acestor programe şi de dorinţa lor sinceră de a se schimba în bine. Foarte mulţi oameni au suferit pe nedrept din cauza acţiunilor inconştiente ale semenilor lor, dar spiritul lor s-a trezit şi şi-a propus să facă faţă acestor provocări, depăşind obstacole aparent insurmontabile pentru a se vindeca.

Există oameni care recomandă adoptarea unei legislaţii care să elimine orice posibilitate ca lor să li se întâmple diferite lucruri rele. Aceşti oameni speră să îi salveze pe ceilalţi de foarte multe încercări şi dificultăţi pe care le-au experimentat ei înşişi. Personal, apreciez eforturile lor. Nimeni nu ar trebui să sufere din cauza altor oameni complet insensibili la sentimentele sale, la proprietatea sa, la visele şi la aspiraţiile sale.

Pe de altă parte, există în ţara noastră o atitudine colectivă care spune: „Lasă pe altcineva să se ocupe de această problemă". Celor mai mulţi dintre oameni le-ar plăcea să

creadă că există altcineva care are putere şi care se ocupă de repararea nedreptăţilor şi a tratamentelor nejustificate.

Repet: foarte mulţi oameni cred că răspunsurile la probleme vieţii lor pot veni din exterior. În realitate, aceste răspunsuri nu pot veni decât DIN INTERIORUL *SINELUI* LOR!

Dacă toţi oamenii ar accepta responsabilitatea pentru vindecarea propriei vieţi, pentru corectarea propriilor probleme şi a propriilor greşeli, o mare parte din tarele care afectează societatea modernă – de la alcoolism la boli, abuzul de droguri, dependenţe, violenţă în cadrul bandelor etc. – ar fi mult reduse, dacă nu chiar eradicate.

Pe vremea când eram la şcoală şi ştiam că urma să dăm anumite examene, noi nu apelam la altcineva pentru a da aceste examene în locul nostru. Acest lucru ar fi fost imposibil. Noi am fost singurii responsabili pentru notele luate. În mod similar, noi suntem singurii care putem crea cauzele care vor genera efectele dorite în viaţa noastră.

Mulţi oameni vorbesc despre stresul uriaş la care sunt supuşi. Ei dau vina pe stres pentru toate problemele şi suferinţele societăţii. În realitate, stresul unui om nu seamănă cu stresul altuia. Ceea ce pentru mine poate părea stresant, pentru tine poate părea de-a dreptul amuzant sau relaxant. Factorii de stres nu sunt aceiaşi pentru toată lumea.

De câte ori nu ţi s-a întâmplat să îţi simţi inima bătând nebuneşte, să simţi un nod în stomac, o stare de nervozitate extremă, de insomnie, de nerăbdare, de mânie sau de anxietate? Foarte mulţi oameni au ajuns să considere aceste simptome o parte integrantă a vieţii lor de zi cu zi, dându-le eticheta comună de STRES. Efectele stresului sunt însă mult mai insidioase decât îşi dau seama oamenii. Potrivit dr. Paul J. Rosch, fostul preşedinte al Institutului American pentru Stres din Yonkers, New York, o organizaţie nonprofit, cantitatea totală de stres din Statele Unite are un efect devastator asupra sănătăţii şi economiei naţiunii noastre. Stresul este unul din

principalii factori care contribuie la declanşarea bolilor de inimă, ale celor respiratorii, a cancerului, lupusului şi multor altor boli care pun în pericol viaţa. El reprezintă una din principalele cauze ale creşterii astronomice a cheltuielilor cu asistenţa medicală din Statele Unite. Din păcate, stresul este foarte greu de definit, întrucât diferă de la om la om.

Un lucru este însă sigur: stresul din viaţa ta şi felul în care îl gestionezi depind în mare măsură de condiţionarea / educaţia pe care ai primit-o în primii ani de viaţă şi de convingerile pe care ţi le-ai asumat atunci. De aceea, dacă doreşti să depăşeşti o anumită formă de stres, tu trebuie să analizezi ce se întâmplă în interiorul tău chiar în timp ce treci printr-o situaţie de acest fel. Trebuie să stabileşti exact ce simţi atunci când experimentezi această formă particulară de stres, iar apoi să îţi transformi aceste sentimente. Acest proces este absolut necesar pentru a putea elimina stresul! Cum poţi face acest lucru? Simplu: prin identificarea cu precizie a sentimentelor pe care le simţi atunci când factorul de stres se manifestă în viaţa ta şi prin prelucrarea lor cu ajutorul „Scenariului".

Alternativ, îţi poţi pune întrebarea: „Ce sentimente sau convingeri nerezolvate din fiinţa mea au creat această formă de stres?" Dacă îţi este imposibil să îţi transformi aceste sentimente chiar în timp ce le experimentezi, notează-ţi-le undeva, astfel încât să le poţi prelucra mai târziu (în cursul aceleiaşi zile).

Un articol apărut în aprilie 1987 în *Reader's Digest* şi intitulat „MNITEA ESTE MAI PRESUS DE BOALĂ: ATITUDINEA TA TE POATE VINDECA" spune:

> Tot mai mulţi cercetători investighează la ora actuală efectele anumitor emoţii specifice asupra sistemului imunitar. De pildă, psihologul Margaret Kemeny de la UCLA a descoperit o corelaţie între recurenţa herpesului genital şi sentimentul depresiei. O echipă formată din doi cercetători (soţ şi soţie) de

la Facultatea de Medicină din cadrul Universității Statului Ohio a descoperit că stresul mental poate provoca daune foarte mari sistemului imunitar al corpului. Dr. Janice Kiecolt-Glaser, un psiholog clinician, împreună cu virusologul Ronald Glaser, au făcut analize ale sângelui mai multor studenți. Ei au recoltat mostre de sânge de mai multe ori în timpul anului, inclusiv în perioada de examene. Analizele i-au condus pe cei doi cercetători la concluzia că stresul face ravagii asupra sistemului imunitar. Activitatea celulelor imunitare ale organismului slăbește în astfel de perioade, iar capacitatea lor de a produce interferonul – o proteină naturală care inhibă infecțiile virale – s-a redus dramatic în perioada de examene a studenților. Deloc întâmplător, foarte mulți studenți s-au îmbolnăvit de răceală și de gripă în timpul sesiunii.

Subiectul este preluat și de un alt articol apărut în același *Reader's Digest,* intitulat „ATENȚIE! STRESUL ZILNIC ESTE PERICULOS":

Sociologul Lois Verbrugge de la Universitatea din Michigan a urmărit viața a 589 de bărbați și femei și a descoperit că micile supărări zilnice declanșează o stare de proastă dispoziție, care este urmată la rândul ei de tulburări fizice. Un studiu efectuat pe 210 polițiști din Florida a demonstrat că nu stresul dramatic, dar relativ rar întâlnit al prinderii criminalilor îi afectează cel mai mult pe aceștia, ci „acumularea micilor enervări zilnice, cum ar fi cele provocate de hârțogăria excesivă", arată Charles Spielberger, un psiholog de la Universitatea din Sudul Floridei.

Psihologul Arthur Stone de la Facultatea de Medicină a Universității Statului New York din Stony Brook a descoperit la rândul lui că micile stresuri de zi cu zi au contribuit la declanșarea în numai 3-5 zile a unor dificultăți de respirație la un grup de bărbați din Long Island. Într-un studiu anterior, Stone a monitorizat 50 de cupluri, pe care le-a rugat să își evalueze experiențele zilnice.

Pe lista micilor iritări de zi cu zi, primele cinci ca importanță au fost: conflictele cu partenerul de viață, cu copiii sau cu colegii de muncă, presiunile de la slujbă și ‚problemele personale'. Cercetătorul a descoperit de asemenea că micile enervări de zi cu zi reprezintă indicatori mult mai siguri ai apariției unei boli decât marile probleme care au avut loc în decursul anului precedent.

De fapt, ce sunt aceste iritări? În paragraful de mai sus se vorbește de *iritări minore* și de *iritări comune.* Acest termen descrie acele evenimente minore de zi cu zi care irită persoana în cauză. Când sunt relativ frecvente sau numeroase, ele contribuie la amplificarea stării de stres. De aceea, sfatul meu este să îți identifici toate sentimentele generate de diferitele situații ale zilei care îți declanșează o stare de stres.

Este ușor să dai vina pe *stres,* această entitate cu o mie de fețe, pentru toate problemele tale, justificându-ți astfel comportamentul sub pretextul că ești o „victimă" a acestui monstru oribil. În realitate, adevărații factori de stres sunt sentimentele noastre rămase nerezolvate, respectiv incapacitatea noastră de a identifica aceste sentimente, dar și reacția noastră în fața lor. De aceea, ori de câte ori simțim că o situație tinde să devină stresantă, noi ar trebui să ne oprim din ceea ce facem și să localizăm sentimentele, gândurile și emoțiile asociate cu stresul respectiv. După identificarea acestor sentimente / emoții, noi trebuie să le transformăm cu ajutorul „Scenariului". În acest fel, dacă ne-am identificat corect sentimentele și dacă le-am înlocuit cu altele opuse, stresul pe care îl experimentăm ar trebui să dispară de la sine.

Să îți dau un exemplu personal: unul din lucrurile care mă iritau cel mai tare pe vremuri era necesitatea de a sta la o coadă, îndeosebi dacă mă aflam într-un magazin și nu trebuia să plătesc decât pentru trei sau patru articole. Nu știu exact ce anume mă deranja atât de tare la această situație, dar cert este că ea mă aducea la exasperare. De aceea, nu exagerez deloc

dacă afirm că mă simțeam stresată ori de câte ori eram nevoită să stau la o coadă într-un magazin. În cele din urmă, m-am decis să aplic „Scenariul", cerându-i spiritului meu: „Te rog, localizează originea sentimentului meu de iritare și de mânie care se declanșează ori de câte ori trebuie să stau la o coadă" și înlocuind apoi iritarea și mânia cu: „Optez pentru iertare. Simt o stare de iertare. Sunt plină de compasiune și de iertare. Optez pentru a mă simți împăcată și calmă atunci când stau la coadă. Mă simt împăcată și calmă atunci când stau la coadă. Sunt împăcat și calmă atunci când stau la coadă. Totul este în regulă. Oricum, nu contează. Mă simt fericită în timp ce aștept la coadă". Și ce crezi că s-a întâmplat? După ce am repetat „Scenariul" de două ori, cu mici diferențe, statul la coadă nu m-a mai deranjat niciodată, până astăzi. Am simțit astfel o mare ușurare. A fost o victorie aparent minoră, dar cu efecte considerabile asupra bunăstării mele interioare!

Acest exemplu simplu te poate ajuta să înțelegi mai bine cum îți poți rezolva micile stresuri de zi cu zi. Unul din principalii factori de stres în zonele metropolitane este înghesuiala în trafic, îndeosebi la orele de vârf. Ori de câte ori ne aflăm într-o coadă de mașini nesfârșită, fără nicio posibilitate de a o evita, noi avem *opțiunea* de a reacționa în două feluri diferite la această situație stresantă. Putem fie să ne facem foc și pară, adică să ne enervăm din cauza situației, fie să ne păstrăm calmul și liniștea interioară, repetându-ne că *va trece și asta*. Ca de fiecare dată, alegerea modului în care reacționăm la această situație stresantă ne aparține. Tu ce ai alege: pacea interioară sau conflictul?

Se spune că inamicul public numărul 1 și principalul factor de stres este NESIGURANȚA sau INCERTITUDINEA. Nesiguranța apasă automat pe butonul FRICII noastre lăuntrice, declanșând tot felul de temeri care pot înnebuni literalmente mintea! Dacă suferi din cauza stresului provocat de nesiguranță, conștientizează temerile pe care le

declanşează aceasta în interiorul tău şi transformă-le cu ajutorul „Scenariului", înlocuindu-le cu „încrederea în mine însumi şi în viitorul meu" sau cu orice alte cuvinte care ţi se par potrivite. Vei fi surprins la ce schimbare dramatică poate conduce acest proces! Alternativ, poţi aplica „Scenariul" chiar „fricii de incertitudine", înlocuindu-o apoi cu „încrederea în viitor" sau cu o altă expresie pozitivă similară. Dacă vei proceda astfel, nu vei mai fi deranjat vreodată de acest factor de stres.

Aşa cum am mai spus, înainte de a putea face ceva în legătură cu stresul, tu trebuie să devii mai întâi conştient de sentimentele pe care ţi le provoacă acesta, adică de ceea ce se întâmplă în interiorul tău. După cum spune dr. Joan Borysenko: „Cultivă-ţi luciditatea". După ce această *luciditate* identifică sentimentul care te împiedică să îţi păstrezi calmul interior, transformă acest sentiment cu ajutorul „Scenariului". În acest fel, subconştientul tău îşi va revela din nou amintirea perfecţiunii şi va transforma vibraţiile negative în vibraţii pozitive. Prelucrează-ţi şi transformă-ţi sentimentele negative în sentimente pozitive, punându-ţi astfel la unison gândurile şi emoţiile. Integrează-ţi astfel cele două emisfere cerebrale, unifică-ţi mintea conştientă cu mintea subconştientă şi cele două polarităţi ale fiinţei, devenind astfel *focalizat*. Îţi repet încă o dată că atunci când mintea conştientă (emisfera cerebrală stângă) fuzionează cu mintea subconştientă (emisfera cerebrală dreaptă), starea de pace care rezultă îţi învăluie întreaga fiinţă, de la tălpi şi până la creştetul capului. Atunci când te simţi împăcat cu tine însuţi şi cu lumea exterioară, artileria interioară încetează focul şi starea de conflict.

Ori de câte ori identifici o stare de disconfort interior, de tulburare, de iritare sau orice altă stare asociată cu un factor de stres, tu îţi conştientizezi practic sentimentul negativ pe care ţi-l provoacă această situaţie şi ţi-l *asumi* (în măsura în care el este autentic). În acest fel, tu ieşi din starea de *negare* şi poţi spune că ai câştigat deja pe jumătate bătălia. Localizarea *factorului*

de stres reprezintă primul pas care conduce la eliminarea lui. Dacă doreşti, tu poţi merge chiar mai departe, identificând şi transformând inclusiv alte sentimente asociate cu situaţia care te stresează. În acest fel, rezolvarea problemei va fi cu atât mai solidă. Şi o ultimă notă: dacă stresul nu dispare după aplicarea „Scenariului", acest lucru se datorează cu siguranţă faptului că nu ai identificat corect factorul de stres şi sentimentele asociate cu el. Continuă să îţi analizezi sentimentele până la victoria finală! Te asigur că LIBERTATEA îţi stă la dispoziţie, iar victoria supremă va fi starea de PACE INTERIOARĂ!

Capitolul 15

Eliminarea factorilor de stres

Cât este de importantă eliminarea *factorilor de stres* din viaţa noastră?

Corpul nostru reacţionează la stres printr-un mecanism de alarmă. Această alarmă trasă de creier le semnalează glandelor suprarenale să producă nişte hormoni ai stresului, adică nişte mesageri chimici care amplifică instantaneu producţia de energie, susţin presiunea sanguină şi stimulează alţi hormoni să funcţioneze mai eficient.

Aceşti hormoni au un impact direct asupra sistemului nostru imunitar, asupra celui nervos autonom şi asupra creierului nostru, ajutând astfel corpul să se adapteze la stres. Superba inteligenţă a corpului ne ajută întotdeauna în perioadele de criză şi de stres. Dacă stresul continuă însă o perioadă prelungită de timp, producţia de hormoni ai stresului scapă de sub control şi poate produce daune importante. Echilibrul biochimic al corpului devine astfel distorsionat şi complet dizarmonios. Acest lucru dă peste cap sistemul nostru imunitar şi ne lasă vulnerabili în faţa invaziei de infecţii periculoase şi a celulelor canceroase. Potrivit oamenilor de ştiinţă, hormonii stresului accelerează inclusiv procesul de îmbătrânire (de pildă, cortizolul).

Pentru a răspunde aşadar la întrebarea cu care am început acest capitol: „Cât este de importantă eliminarea *factorilor de stres* din viaţa noastră?", din expunerea de mai sus rezultă în mod evident că noi i-am face corpului nostru o mare favoare dacă am putea minimiza sau elimina complet cât mai mulţi factori de stres care se manifestă zi de zi în viaţa noastră.

Fobiile

Există o stare care depăşeşte prin amploarea ei simptomele curente şi normale asociate cu factorii de stres despre care am discutat în capitolul 14. Această stare se manifestă adeseori atunci când în corpul persoanei sunt prezente sentimente neidentificate şi nerezolvate (cei mai puternici factori de stres) şi este cunoscută sub numele de „fobie". O fobie este o teamă sau o anxietate obsesivă şi iraţională care se manifestă printr-un atac de panică suprem. De multe ori, astfel de fobii sau de atacuri de panică se declanşează la scurt timp după dispariţia unei persoane dragi sau după o schimbare majoră în viaţă.

Fobiile sunt consecinţa unor sentimente / emoţii sau convingeri nerezolvate, care au existat uneori ani de zile în interiorul corpului, ticăind acolo ca o bombă cu ceas. Este posibil ca „sămânţa" unei fobii să fi existat în subconştient încă de la prima convingere incorectă asumată după o experienţă nefericită. Spre exemplu, încuierea unui copil într-un dulap (din greşeală sau din joacă) poate genera o claustrofobie; căderea de la mare înălţime poate provoca o teamă de înălţimi etc. Fiecare fobie îşi are propria personalitate, dar toate fobiile sunt în egală măsură involuntare, iraţionale şi fără vreo legătură reală cu situaţia.

Există peste 40 de milioane de oameni numai în Statele Unite care suferă de fobii. Atunci când fobia se manifestă, persoana nu mai trăieşte practic în momentul prezent, ci în trecut sau într-un viitor proiectat. De cele mai multe ori,

ea este bântuită de o amintire care s-a petrecut în trecut şi trăieşte cu teama oribilă că aceasta se va repeta în viitor. O altă caracteristică a fobiilor este că înfloresc prin intermediul iluziilor. Iluzia este o îngrijorare („Ce s-ar întâmpla dacă...?") pe care o preia imaginaţia subconştientului, care o transformă într-o veritabilă dramă. Altfel spus, realitatea fobiei este un produs al imaginaţiei şi al vieţii trăite în trecut. Mintea se proiectează în trecutul persoanei şi regăseşte aici vechile sale temeri; acestea dau naştere unui comportament aberant sau unei reacţii exagerate de panică.

Oricare ar fi sentimentul / convingerea care a stat la baza fobiei, în spatele lui / ei se ascunde inevitabil o temere care a fost înmagazinată o perioadă nedefinită de timp în subconştient, şi implicit la nivelul sistemului nervos. Atunci când această temere este declanşată (actualizată) de o imagine, de un miros, de o atingere sau de un sunet, ea trezeşte în minte un sentiment intens de anxietate, de groază şi de panică, aproape la fel ca în cazul unui om care are o armă lipită de cap. Sistemul nervos reacţionează în faţa acestui stimul prin declanşarea tuturor reacţiilor neplăcute pe care le generează în mod normal temerea stocată în subconştient şi imaginaţia dezlănţuită a omului.

Traumele majore din viaţa unei persoane pot conduce de asemenea la temeri şi la fobii. Dacă persoana nu reuşeşte să facă faţă din punct de vedere emoţional traumei la momentul producerii ei, mintea sa creează un blocaj care o împiedică să îşi mai aducă aminte de incidentul respectiv. Un astfel de lucru i s-a întâmplat lui Sherry, o clientă de-a mea care a fost lăsată singură într-un motel de către părinţii ei la vârsta de 14 ani, pentru o perioadă scurtă de timp. În acel interval, doi bărbaţi au năvălit peste ea, au dat radioul la maxim şi au început să o violeze. Trauma suferită atunci a făcut-o pe Sherry să nu mai suporte niciodată să audă melodia *America the Beautiful* (care s-a întâmplat să fie cântată la radio în timp ce era violată). În

plus, trauma (pe care nu şi-a rezolvat-o decât 20 de ani mai târziu) i-a provocat o fobie care a împiedicat-o să circule vreodată pe autostradă, întrucât simţea că „nu poate controla această situaţie". În momentul violului, mintea lui Sherry s-a blocat şi a împiedicat-o pe aceasta să îşi mai aducă aminte de acest incident. Din păcate, fobia ei s-a agravat încontinuu, fiind extrem de dureroasă pentru ea. De aceea, Sherry s-a decis să încerce aplicarea „Scenariului" în acest caz. Ea şi-a instruit astfel subconştientul să localizeze originea sentimentelor provocate de panica pe care o simţea ori de câte ori auzea melodia *America the Beautiful,* precum şi a sentimentelor care o făceau să îşi piardă într-o asemenea măsură autocontrolul pe autostradă. Sherry a reuşit astfel să elimine blocajul din mintea ei şi şi-a adus aminte de incidentul petrecut cu mult timp în urmă. Ea a continuat să aplice „Scenariul" şi asupra altor sentimente asociate cu fobia ei şi până la urmă a reuşit să se vindece complet. Inutil să mai spun cât de recunoscătoare s-a simţit Sherry pentru faptul că a scăpat de această fobie atât de neplăcută.

Victimele fobiilor sunt blocate de regulă între două temeri. Una este temerea principală (cum ar fi „teama de a conduce pe autostradă", în cazul lui Sherry), iar a doua este „teama de prima temere", teama că îşi vor pierde controlul, că vor muri sau că li se va întâmpla ceva periculos ori stânjenitor.

Chiar dacă sentimentele / convingerile îngropate nu au dat încă naştere unei fobii mature, ori de câte ori unul din cele cinci simţuri declanşează indiciile unei reacţii de tip fobie omul ar trebui să îşi dea seama de acest lucru. El ar trebui să îşi privească în faţă sentimentul, fără să-i opună rezistenţă şi fără să îl nege. Rezistenţa opusă unui sentiment sau negarea lui nu fac decât să creeze un blocaj al fluxului energetic, care înrăutăţeşte şi mai mult starea de lucruri. Dacă te afli în această situaţie, afirmă exact ce simţi şi începe să îţi transformi sentimentele care ies la suprafaţa conştiinţei cu ajutorul „Scenariului".

Iată un exemplu al felului în care poți scăpa de un atac de panică în momentul în care acesta tinde să se declanşeze: respiră profund pe nări şi expiră lent pe gură. Repetă apoi această respirație profundă, dar reține-ți suflul timp de trei secunde înainte de a-l expira. Permite-i corpului tău să se relaxeze complet, apoi spune-ți în sinea ta: Dragul meu spirit, te rog să localizezi originea acestor sentimente care mă fac să mă simt de parcă mi-aş pierde mințile!" (sau ceva similar). Continuă apoi cu restul „Scenariului", până când ajungi la spațiul gol în care trebuie să înlocuieşti sentimentul negativ cu unul pozitiv şi spune: „Optez pentru o stare de echilibru perfect. Simt că sunt perfect echilibrat. Sunt perfect echilibrat, sănătos, senin şi liniştit". Aceasta este doar o sugestie pe care o poți aplica, dar poți alege şi alte exprimări, în măsura în care acestea ți se par mai potrivite pentru situația în care te afli. Sugestiile mele nu au alt scop decât acela de a te ajuta să îți găseşti propriile formule de folosire a „Scenariului".

Prelucrarea sentimentelor chiar înainte de instalarea unui atac de panică poate contribui la eliminarea fobiei înainte de dezvoltarea plenară a acesteia. Dacă persoana nu este capabilă să îşi prelucreze sentimentele înainte de declanşarea propriu-zisă a fobiei pentru a obține rezultate pozitive, ea le poate evoca într-un moment ulterior, când se simte mai calmă, prelucrându-le pe rând cu ajutorul „Scenariului". Orice om afectat de o fobie trăieşte o experiență diferită atunci când face acest lucru, aşa că nimeni nu poate şti dinainte de câte ori trebuie folosit „Scenariul" pentru a scăpa definitiv de o fobie. Ceea ce contează este ca el să continue să îşi prelucreze fiecare sentiment pe care i-l trezeşte fobia respectivă.

Adeseori, persoana care experimentează o fobie se află într-o stare de nevroză cronică, datorată iritării şi agitației continue pe care i-o provoacă gândurile sale (aşa se întâmplă întotdeauna atunci când mintea conştientă / gânditoare şi cea subconştientă / emoțională se află în conflict!). Starea de

teamă provocată de anticiparea următorului atac de panică nu face decât să alimenteze şi mai mult fobia. (Cred că ai început să înţelegi de ce insist atât de mult asupra necesităţii de a-ţi conştientiza pe loc sentimentele şi gândurile, chiar atunci când acestea îţi trec prin minte).

Cele mai comune temeri asociate cu fobiile sunt:

Teama de abandonare
Teama de a nu înnebuni
Teama de apă
Teama de autorităţi
Teama de boală
Teama de câini
Teama de cancer
Teama de căzături
Teama de cimitire
Teama de condus (maşina)
Teama de condus pe autostradă
Teama de confruntare
Teama de crimă
Teama de critici
Teama de foc
Teama de înălţimi
Teama de înec
Teama de insecte
Teama de întâlnirile cu străini
Teama de interacţiunile sociale
Teama de intersecţii
Teama de întuneric
Teama de locuri închise
Teama de locurile publice
Teama de mersul cu autobuzul sau cu trenul
Teama de moarte
Teama de mulţime

Teama de pisici
Teama de poduri
Teama de respingere
Teama de singurătate
Teama de şoareci
Teama de sufocare
Teama de tuneluri
Teama de viol
Teama de vocile prea zgomotoase
Teama de vorbitul în public
Teama de zbor / avioane

Oamenii care experimentează astfel de temeri se simt prinşi într-o capcană. Această stare le creează o senzaţie de teroare. Ei simt că nu au niciun control asupra propriei lor vieţi şi că nu au nicio scăpare din această situaţie fără ieşire.

Persoana care suferă de o fobie face eforturi concertate pentru a evita locurile, situaţiile sau obiectele care îi declanşează fobia. Adeseori, ea se teme să nu se trezească din somn din cauza fricii sale, motiv pentru care nu reuşeşte să adoarmă, fiind cuprinsă de panică, de anxietate sau chiar de teroare. Ea se simte la fel ca un cobai într-o cuşcă rotundă, care aleargă la infinit în acelaşi cerc vicios, fără să ajungă vreodată undeva.

Atacurile de panică se pot declanşa foarte rapid, şi de multe ori persoana nu ştie ce anume le-a declanşat. Tiparul mental care a stat la baza acestora se transformă astfel într-un tipar comportamental, într-o obişnuinţă, iar cobaiul începe să alerge din nou în cerc, din ce în ce mai disperat.

Simptomele fobiei sunt reacţii corporale normale, dar care sunt declanşate într-un moment nepotrivit. Printre ele se numără: palpitaţiile inimii, gâfâitul, ameţeala şi confuzia mentală. Unii oameni se simt extrem de nervoşi. Alţii încep să înghită în sec, respiră superficial sau respiră abundent. Mulţi îşi simt picioarele ca de cauciuc, simt că leşină şi încep

să tremure. Unii experimentează furnicături ciudate şi dureri la nivelul pieptului. Simptomele fobiei declanşează frecvent teama de moarte sau de a nu înnebuni. Iată descrierea plastică a unei persoane care suferea de o fobie: „Mă simt de parcă aş fi în mijlocul unei camere în flăcări, care nu are uşi şi ferestre".

Dacă aceste simptome se repetă de cel puţin trei ori pe săptămână, acesta este primul semnal al instaurării unei fobii. De regulă, fobiile se instalează la oamenii cu vârste cuprinse între 25-45 de ani. Dacă nu sunt corectate din timp, ele se amplifică din ce în ce mai mult şi sfârşesc prin a controla în totalitate viaţa individului. Femeile sunt mai predispuse la fobii decât bărbaţii. Cât despre aceştia din urmă, foarte mulţi apelează la abuzul de alcool în încercarea de a minimiza sau de a evita atacurile de panică declanşate de fobia lor.

Atunci când o fobie începe să se dezvolte, există mai multe metode care pot fi aplicate pentru a distrage atenţia minţii de la fobia sa, împiedicând astfel agravarea situaţiei şi permiţându-i individului să aplice „Scenariul":

- Focalizarea asupra momentului prezent
- Fluturarea degetelor de la picioare
- Ciocănirea unei mese sau a abdomenului cu degetele sau cu un creion
- Masarea cefei
- Plescăirea limbii
- Încordarea şi relaxarea alternativă a mâinii
- Ascultarea de muzică
- Impregnarea unei batiste cu parfumul favorit şi mirosirea acestuia
- Desenarea unui cerc imaginar pe podea, care simbolizează momentul prezent, şi păşirea în interiorul lui

Toate aceste activităţi îi permit persoanei să rămână focalizată asupra momentului prezent. O afirmaţie pozitivă care poate fi de asemenea repetată în astfel de momente este următoarea: „Mă iubesc pe mine însumi exact aşa cum sunt". Dar cel mai benefic lucru pe care îl poţi face dacă te afli în această situaţie este să repeţi „Scenariul" în timp ce stai în picioare în mijlocul cercului tău imaginar, prelucrându-ţi astfel sentimentele pe care le simţi în momentul prezent. Aplicarea „Scenariului" în astfel de momente este extrem de eficientă şi este probabil cel mai bun sfat care poate fi dat unui suferind de un atac de panică.

Deşi sugestiile de mai sus au capacitatea de a ajuta bolnavul să treacă peste dificultatea momentului, fobia nu poate fi eliminată decât prin transformarea sentimentelor pe care le experimentează acesta în timpul atacului de panică.

Un alt factor de care trebuie să ţii seama este că fobiile sunt asociate uneori cu hipoglicemia. Cel puţin aşa susţin medicul psiholog Philip Bate, fostul director al Clinicii Psihologice Maitland din Maitland, Florida şi dr. Alan Goldstein, directorul Facultăţii de Medicină din cadrul Universităţii Temple şi al Centrului pentru Anxietate din Philadelphia. Acesta din urmă afirmă că dieta clasică pentru pacienţii săi include foarte multe dulciuri, nu mai puţin de zece ceşti de cafea pe zi şi câteva alimente bogate în proteine. Alimentaţia corectă şi hrănitoare este foarte importantă pentru sănătatea, echilibrul chimic şi bunăstarea corpului fizic. De aceea, bolnavii de fobii trebuie să îşi reevalueze dieta, nu doar să îşi conştientizeze sentimentele.

Principala premisă a vindecării unei fobii rămâne însă „asumarea" şi acceptarea ei. *Ghidul complet al emoţiilor şi sănătăţii tale* afirmă că atunci când au fost întrebaţi care ar fi cel mai important sfat pe care l-ar da altor bolnavi, doi suferinzi de fobie au răspuns: „Să apeleze la sprijinul familiei şi al prietenilor, nu să se ascundă de ei". Cei doi i-au încurajat

pe ceilalţi suferinzi de fobii să nu se simtă stânjeniţi şi să îşi declare deschis afecţiunea. Este foarte important ca indivizii din această categorie să creadă că mai există o speranţă şi că nu sunt singuri. Dacă un suferind de o fobie îşi găseşte sprijin într-o altă persoană, el se simte protejat. În schimb, dacă este singur, el se simte izolat şi neputincios. Anxietatea pe care o simte tot timpul în subsidiar devine astfel realitate. Aceste sentimente de groază pot conduce la o veritabilă schilodire mentală, emoţională şi fizică a persoanei în cauză. Hormonii şi glandele sale îşi pierd echilibrul, iar fobia se agravează din ce în ce mai tare. 18% dintre persoanele care suferă de fobii şi de atacuri de panică se sinucid. De aceea, dacă recunoşti simptomele de mai sus în viaţa ta, ajută-te singur şi începe cât mai din timp.

Stresul poate conduce la sinucidere

Într-o după-amiază de duminică de la începutul anilor 90, am primit un telefon de la o prietenă în vârstă de 30 de ani dintr-un stat vecin. Îi vom spune Jean. Nu eram deloc pregătită pentru ce avea să-mi spună la telefon Jean: că era pe punctul de a se sinucide! Până atunci, nu am mai auzit niciodată pe cineva să fie atât de deprimat. Lipsa de speranţă din vocea prietenei mele era extrem de apăsătoare. Am convins-o să îmi spună motivele pentru care nu mai dorea să trăiască. În timp ce îmi vorbea, ascultam cu atenţie cuvintele şi frazele cheie care ar fi putut să-mi indice ce simţea cu adevărat. Am notat imediat aceste cuvinte pe o foaie de hârtie pe care o aveam în faţă. Ştiam că era posibil să o conving pe Jean să nu dea curs intenţiei sale, de vreme ce mă sunase.

Atunci când cineva care doreşte să se sinucidă îi spune altcuiva de intenţia sa, el aşteaptă întotdeauna ajutor. De fapt, el caută pe cineva care să-l oprească.

Indiferent dacă persoana reuşeşte să se sinucidă sau nu, intenţia sa reprezintă un indiciu foarte clar că doreşte să-i

transmită cuiva un mesaj. Vechile tipare pe care le-a rulat atâta vreme în mintea sa s-au uzat complet, dar persoana nu ştie cum să scape de ele. De aceea, ea renunţă să mai încerce şi ajunge la concluzia că nu mai are *nicio cale de scăpare* din această situaţie. Persoana este controlată de tiparele greşite din mintea sa, care îi transmit mesaje incorecte, până când reuşeşte să îşi pună capăt zilelor.

Mesajul real pe care doreşte să îl transmită orice sinucigaş este următorul: „De fapt, nu doresc să mor, dar nici nu doresc să mai trăiesc aşa. Nu mai suport durerea şi nu văd nicio cale de ieşire din această situaţie". Problemele sale i se par insurmontabile, din cauza incapacităţii sale inconştiente de a gestiona frustrările şi stresul vieţii. Amintirea perfecţiunii din celulele sale este complet distorsionată. Adeseori, sinucigaşul experimentează o depresie acută sau o teamă vecină cu teroarea. Pentru el, sinuciderea nu reprezintă decât o modalitate de a depăşi această stare de teamă. El ajunge să creadă că sinuciderea reprezintă soluţia permanentă la toate problemele sale. Ce-i drept, ea este o soluţie permanentă, dar la nişte probleme temporare!

În timp ce discutam cu Jean, mi-am putut forma o imagine clară a luptei interioare teribile care se dădea în ea. Factorii de stres interiori şi sentimentele nerezolvate se acumulaseră prea mult, şi ea nu le mai putea face faţă. Am întrebat-o atunci dacă nu doreşte să repete împreună cu mine „Scenariul". Jean a fost de acord. Am pus-o să repete după mine: „Dragul meu spirit, te rog să localizezi originea sentimentelor care mă fac să cred că situaţia este lipsită de speranţă". Am încheiat „Scenariul" cu cuvintele: „Optez pentru a avea încredere în viitor. Simt că am încredere în viitor. Am încredere în viitor. Optez pentru a mă bucura de viaţă. Simt că mă bucur de viaţă. Mă bucur de viaţă. Simt că viitorul meu va fi minunat şi fericit. Optez pentru a fi optimistă şi plină de speranţă. Mă simt optimistă şi plină de speranţă. Sunt optimistă şi plină de speranţă".

După ce am mai prelucrat şi alte câteva sentimente şi temeri, repetând „Scenariul" de câteva ori, am sesizat o schimbare în intonaţia vocii lui Jean. Disperarea de mai devreme a fost înlocuită acum de o stare de calm relativ. Am putut în sfârşit să discut raţional cu ea. Jean a devenit mai cooperantă şi a fost de acord să renunţe la tentativa ei de a-şi pune capăt zilelor în acea zi. Mi-a promis chiar că va reflecta mai profund asupra acestei intenţii.

I-am spus că o voi suna în fiecare seară, timp de o săptămână, ca să văd cum se simte, lucru care a părut să îi facă plăcere. De asemenea, am încurajat-o să aplice „Scenariul" ori de câte ori simte că gândurile şi sentimentele negative se acumulează din nou în mintea ei.

În plus, i-am sugerat lui Jean să privească în faţă adevărul şi să nu se mai ferească de sentimentele ei. I-am explicat că este inevitabil să se confrunte cu consecinţele naturale ale propriilor ei gânduri şi fapte. Am analizat scenariul cel mai rău care i se putea întâmpla şi l-am comentat în fel şi chip. În timpul discuţiei noastre telefonice, am intuit că Jean şi-a schimbat atitudinea cu 180 de grade. M-am simţit astfel extrem de uşurată şi profund recunoscătoare.

La două săptămâni după conversaţia noastră, Jean a primit slujba pe care şi-o dorea cel mai mult. Nu-i venea să creadă ce noroc a dat peste ea. Deşi se mai confruntă şi astăzi cu diferite probleme (la fel ca orice alt om), calitatea vieţii lui Jean s-a îmbunătăţit enorm.

După cum vezi, dacă nu sunt gestionate şi transformate, nevrozele la care pot conduce factorii de stres pot fi extrem de variate şi pot merge până la dorinţa de sinucidere. Este atât de simplu să devii conştient şi să îţi transformi aceşti factori de stres... De aceea, mi se pare extrem de trist să văd persoane care se lasă controlate de sentimentele lor nerezolvate. Legile naturale SUNT extrem de simple. Singurii care le complică sunt oamenii. ÎŢI REAMINTESC DE PRINCIPIUL SĂRUTULUI:

FĂ-O CÂT MAI SIMPLU, DRAGĂ!

Indiferent cât de mare este gradul de stres pe care îl experimentezi în momentul de față, reține: stresul este întotdeauna cauzat de sentimentele îngropate și nerezolvate. Acestea se află într-un război deschis cu gândurile tale. Dacă dorești să te bucuri de pace, tu trebuie să îți reconciliezi sentimentele și gândurile, astfel încât acestea să se pună la unison. Oricât de mari ți s-ar părea provocările cu care te confrunți la ora actuală, ele pot fi rezolvate cu ajutorul „Scenariului", iar procesul de vindecare poate începe CHIAR ACUM!

Tu ești propriul tău stăpân, propriul regizor al vieții tale. Tu ești cel care orchestrează întreaga ta viață. De aceea, începe chiar acum să faci conștient acest lucru! Tot ce trebuie să faci în această direcție este să îți asumi problemele cu care te confrunți și să începi să le prelucrezi și să le transformi.

HAIDE, TRECI LA TREABĂ!

Capitolul 16

Bucură-te de momentul prezent

O tendință cu totul regretabilă pe care o experimentează foarte mulți oameni în zilele noastre constă în incapacitatea lor de a fi fericiți sau satisfăcuți în momentul prezent. Spre exemplu, atunci când sunt la școala elementară, elevii de-abia așteaptă să ajungă la liceu. Atunci când ajung în sfârșit la liceu, ei de-abia așteaptă să ajungă la facultate. La începutul adolescenței, tinerii abia așteaptă să împlinească 16 ani, astfel încât să își poată lua carnetul de conducere, să poată termina liceul, să plece de acasă, să se căsătorească etc. Foarte puțini oameni reușesc să se simtă satisfăcuți cu ceea ce au sau cu ceea ce sunt *în prezent*.

Noi am uitat să ne oprim și *să mirosim trandafirii* care ne ies în cale. Cultura modernă ne învață că nu ne putem bucura de viață (sau chiar că nu merităm să ne bucurăm de ea) până când nu *devenim perfecți* (oricum, percepția asupra perfecțiunii diferă de la om la om). Iată o întrebare la care ar merita să reflectezi: de ce cred atât de mulți oameni că nu se pot bucura plenar de viață până când nu ajung la destinația pe care și-au propus-o?

Pe măsură ce trec anii și devenim din ce în ce mai conștienți de calitățile pe care am dori să le îmbunătățim în viața

noastră, noi ajungem să ne spunem că nu vom fi cu adevărat fericiți decât atunci când vom depăşi cutare sau cutare obicei prost, sau numai dacă vom depăşi actuala criză prin care trecem, ori dacă vom slăbi 15 kilograme... Şi peste toate, nu vom fi cu adevărat fericiți decât atunci când ne vom putea permite să ne cumpărăm cutare maşină! De fapt, noi nu suntem capabili să ne bucurăm de viață aşa cum este ea în momentul de față! Foarte mulți oameni au fost condiționați să trăiască în *teamă* şi *anxietate,* veşnic speriați de viitor şi îngrijorați că trecutul lor traumatic s-ar putea repeta.

Îți mai aduci aminte cum a fost atunci când ai învățat să mergi pe bicicletă? Prima dată când ai încercat să îți menții echilibrul, ți s-a părut imposibil. Te-a împiedicat acest lucru să încerci în continuare? Nu. Tu ai acceptat atunci cu seninătate necesitatea de a încerca de mai multe ori înainte de a reuşi. Indiferent de câte ori ai căzut, te-ai ridicat de jos cu hotărârea fermă de a continua să încerci, până când ai învățat combinația perfectă care ți-a permis să îți menții echilibrul. În tot acest proces, tu te-ai bucurat de *momentul prezent,* ştiind că mai devreme sau mai târziu vei obține succesul scontat. Îți mai aduci aminte cum a fost atunci când ai reuşit în sfârşit să îți menții echilibrul pe bicicletă? Momentul a fost unul de triumf, dar întreaga experiență de învățare a fost la fel de palpitantă!

Dacă am înțelege şi dacă am accepta faptul că procesul de creştere spirituală trebuie savurat în totalitate, că el reprezintă o călătorie la fel de fascinantă ca şi ajungerea propriu-zisă la destinație, dacă ne-am bucura de toate provocările momentului prezent şi dacă am sesiza toate beneficiile pe care le aduc ele în viața noastră, existența noastră ar fi infinit mai satisfăcătoare. Noi nu ne putem dezvolta şi nu putem creşte fără să acumulăm toate aceste experiențe de viață.

Atunci când ne călăuzim şi ne învățăm copiii (sau pe oricine altcineva), noi trebuie să realizăm că nu ne putem aştepta ca aceştia să accepte pe loc întreaga noastră cunoaştere

şi să înţeleagă tot ce înţelegem noi, întrucât pur şi simplu nu au sistemul nostru de referinţă. Noi le putem explica principiile corecte, aşa cum le înţelegem noi, dar trebuie să le permitem să acumuleze propriile lor experienţe şi să crească în propriul lor ritm. Noi le putem împărtăşi cunoştinţele şi experienţele noastre, dar nu este deloc înţelept să insistăm ca ei să vadă întotdeauna lucrurile din perspectiva noastră. Mai mult, dacă dorim să întrerupem cercul vicios al programării şi al controlului, noi nu ar trebui să încercăm vreodată să le controlăm modul de a gândi sau viaţa. Menirea noastră este să îi călăuzim şi să îi ajutăm să înţeleagă, dar nu să îi controlăm. Atunci când ne propunem să *împărtăşim* înţelegerea sau cunoaşterea noastră cu altcineva, noi putem obţine rezultate mult mai bune dacă pornim de la punctul său de vedere, nu de la al nostru. În acest fel, persoana va fi mult mai deschisă şi va înţelege mult mai uşor noile principii pe care încercăm să i le împărtăşim. Altfel spus, noi trebuie să le permitem celorlalţi oameni să crească în propriul lor ritm.

Un principiu excelent care merită să fie urmat în această direcţie este următorul: „Nu îi dori altcuiva ceva (o înţelegere sau o condiţie) ce nu îşi doreşte EL ÎNSUŞI!" Dacă îţi doreşti cu adevărat să ajuţi pe cineva să se maturizeze şi să crească din punct de vedere spiritual:

Cea mai bună modalitate de a reuşi este exemplul personal: faptul că tu ai avut succes aplicând principiile respective, care se reflectă armonios în viaţa ta!

Cynthia, o fată frumoasă în vârstă de 22 de ani care îmi este clientă, este şi o tânără foarte inteligentă. Marea ei problemă a fost de când se ştie mama sa, care a încercat dintotdeauna să îi controleze în totalitate viaţa. Orice ar face, Cynthia nu îşi poate satisface vreodată mama. Aceasta din

urmă consideră că întotdeauna există ceva de schimbat sau de îmbunătățit în viața Cynthiei. Indiferent cu ce băiat își dă întâlnire fata, mama ei nu încetează să se întrebe dacă acesta este cu adevărat perfect pentru fiica sa. După toate aparențele, se pare că mama și-a format o imagine utopică despre tânărul cu care ar dori să își mărite fata, iar dacă băiatul cu care își dă întâlnire Cynthia nu corespunde acestei imagini, mama nu este de acord cu el (îți sună familiar?). Așa se face că Cynthia a început să sufere de anorexie, și încă de o formă gravă a bolii! Adeseori, principala cauză a acestei boli este „incapacitatea de a-ți satisface părinții, îndeosebi mama". Mama Cynthiei își dorește mult mai mult pentru fiica ei decât își dorește aceasta din urmă, care a devenit *sacul de box emoțional* al mamei sale.

Partea cea mai tristă este că mama Cynthiei trăiește cu teama constantă că frumoasa ei fată nu va face alegerea *corectă*.

Dacă părinții și-ar da seama cât de profunde sunt cicatricele emoționale pe care le lasă în sufletele copiilor lor atunci când încearcă să le controleze în totalitate viața (mai ales atunci când copiii sunt suficient de mari pentru a lua propriile lor decizii), ei ar înceta cu siguranță acest comportament abuziv și și-ar lăsa copiii să își acumuleze propriile experiențe, fără a mai interfera cu viața lor, cu excepția cazului în care copiii înșiși le-ar cere sfatul. Chiar și în situația din urmă, este important ca ei să le prezinte copiilor mai multe alternative posibile, ajutându-i astfel să realizeze care ar fi consecințele posibile ale alegerilor lor. Părinții ar trebui să discute cu copiii lor și să-i încurajeze, dar ar trebui să le permită să facă propriile lor alegeri și să le sprijine deciziile, indiferent dacă sunt de părere că acestea sunt înțelepte sau nu. Copiii nu pot învăța altfel decât dacă greșesc. Atunci când copiii fac o greșeală, părinții nu ar trebui să le spună: „Ți-am zis eu!", făcându-i astfel să se simtă prost, ci ar trebui să le explice cu blândețe ce s-ar fi întâmplat dacă ar fi făcut o altă alegere. Altfel spus, ei ar trebui să le permită copiilor lor să își trăiască

propriile experiențe, fără a-i judeca. În acest fel, ei vor stabili o comunicare deschisă cu copiii lor, care vor fi mult mai dispuși să își discute cu ei problemele lor.

La fel ca atunci când copilul învață să meargă pe bicicletă, dacă îi ținem tot timpul bicicleta, acesta nu va învăța niciodată să o controleze de unul singur și să devină independent. În acest fel, noi îl privăm de o experiență care l-ar putea ajuta să crească.

Un alt lucru de care ar trebui să ținem seama atunci când ne propunem să învățăm cum să ne bucurăm de *momentul prezent* este următorul: foarte mulți oameni consideră în mod greșit că pentru ca viața să devină satisfăcătoare, ei trebuie SĂ AIBĂ ceva înainte de a putea FACE ceva, și respectiv înainte de a putea FI (DEVENI) ceva! Câți oameni nu consideră că ar trebui să AIBĂ mai întâi bani înainte de a putea FACE lucrurile amuzante pe care le-ar putea face și înainte de a FI fericiți?

În realitate, lucrurile se petrec exact pe dos. Viața noastră ar fi infinit mai savuroasă dacă am începe prin a FI altfel, astfel încât să putem FACE alte lucruri, iar în final să putem AVEA ceea ce ne dorim. „A AVEA" este copilul natural al lui „A FI".

De fapt, ce înseamnă A FI? Înseamnă SĂ FII iertător, să nu judeci pe altcineva, să accepți, SĂ FII plin de iubire, de recunoștință, de afecțiune, de înțelegere și SĂ FII fericit. Înseamnă să recunoști că nu le știi pe toate. Înseamnă să dai tot ce este mai bun în tine în fiecare zi, SĂ FII eficient, SĂ FACI tot ce îți stă în puteri și SĂ AI parte de răsplata cuvenită pentru serviciile tale. Încetul cu încetul, tu poți DEVENI persoana care îți dorești SĂ FII, astfel încât să poți FACE automat tot ce îți stă în puteri SĂ FACI. Doresc să-ți repet: dacă VEI DEVENI cel care îți dorești SĂ FII, tu VEI FACE cu siguranță tot ce îți va sta în puteri, iar apoi VEI AVEA / te vei bucura de pacea pe care ți-o dorești și de toate lucrurile care îți sunt necesare în viață.

Acesta este un alt exemplu de aplicare a Legii Cauzei și Efectului. A AVEA este efectul natural al lui A FI și al lui A FACE. Noi culegem ceea ce semănăm.

Dacă nu simţi cu convingere că trebuie mai întâi SĂ FII, şi abia apoi SĂ FACI şi SĂ AI, îţi reamintesc că această înţelegere reprezintă un proces, iar FIINŢA se dezvoltă întotdeauna în *MOMENTUL PREZENT,* atunci când accepţi provocările de fiecare zi. Mai devreme sau mai târziu, tu poţi DEVENI ceea ce îţi doreşti SĂ FII, poţi deveni una cu sinele tău real şi îţi poţi reactualiza tiparul perfecţiunii lăuntrice şi amintirea perfecţiunii tale.

După cum vezi, viaţa nu funcţionează după principiul: A AVEA, A FACE, A FI, ci invers, după principiul: A FI, A FACE, A AVEA. La urma urmelor, de aceea ne numim FI-inţe umane, şi nu altfel!

„Deci, ce trebuie să fac pentru a-mi dori mai întâi SĂ FIU?", probabil că te întrebi. Cel mai bun lucru cu care poţi începe este să aplici „Scenariul" şi să îţi transformi sentimentele negative. Ori de câte ori faci acest lucru, tu FIINŢEZI. Prelucrează-ţi şi transformă-ţi astfel frustrările şi ostilităţile, astfel încât să ajungi să înţelegi principiul: „Trăieşte aşa cum doreşti şi lasă-i pe ceilalţi să trăiască aşa cum îşi doresc". Bucură-te astfel de pacea MOMENTULUI PREZENT.

Noi suntem FI-inţe umane. În finalul acestui capitol, doresc să repet: viaţa nu funcţionează după principiul: A AVEA, A FACE, A FII, ci invers, după principiul: A FI, A FACE, A AVEA.

Capitolul 17

Lista sentimentelor

Lista sentimentelor prezentată în acest capitol are rolul de a te ajuta să îţi înlocuieşti sentimentele negative cu sentimente pozitive prin aplicarea „Scenariului". De regulă, este prezentată rădăcina cuvântului, pe care îl poţi asocia însă cu un verb la trecut, la prezent sau la viitor.

Exemple:

În cazul cuvântului „compasiune", poţi folosi expresiile: „*Optez* pentru a fi plin de compasiune. *Mă simt* plin de compasiune. *Sunt* plin de compasiune". Sau: „Optez pentru a avea *compasiune* faţă de sora mea. Mă simt plin de compasiune pentru sora mea. Sunt plin de compasiune pentru sora mea".

În cazul cuvântului „iubire", poţi folosi expresiile: „Optez pentru a fi plin de iubire. Mă simt plin de iubire. Sunt plin de iubire". Sau: „Optez pentru a-mi manifesta iubirea faţă de fratele meu, John. Mă simt plin de iubire pentru fratele meu, John. Sunt plin de iubire pentru fratele meu, John".

În cazul cuvântului „încredere", poţi folosi expresiile: „Optez pentru a avea încredere. Mă simt plin de încredere. Sunt plin de încredere". Sau: „Optez pentru a fi plin de încredere. Mă simt plin de încredere că această situaţie se va rezolva. Am toată încrederea că această situaţie se va rezolva".

Principalul lucru de care nu trebuie să uiți este că noi facem efortul de a deveni acele ființe umane cu care suntem deja una în esența noastră. Înainte de a putea dobândi o caracteristică (EU SUNT), noi trebuie să *optăm* însă pentru ea.

Atunci când facem o afirmație de acest fel, psihicul nostru nu reușește să FIE una cu atributul respectiv până când nu *optează* pentru a fi una cu el. După ce am afirmat pentru ce am *optat,* noi trebuie să afirmăm că *simțim* că am devenit una cu atributul ales. Abia în final putem afirma noi că *SUNTEM* una cu el. Așa se explică ordinea afirmațiilor din finalul „Scenariului": optez pentru..., simt că..., SUNT...

Pentru o discuție mai aprofundată pe această temă, îți recomand cartea mea anterioară, *Vindecarea sentimentelor... din inima ta.*

A

Abandonat.....îndrăgit, prețios, îngrijit, simpatizat

Abuzat.....îndrăgit, susținut, sprijinit, iertător

Acuzat.....nevinovat, inocent, absolvit de vină, iertat

Aerian.....stabil, cu picioarele pe pământ, centrat, calm, focalizat

Afecțiune.....manifest cu ușurință iubirea, accept cu ușurință iubirea

Agitat în interior.....calm, focalizat, confortabil, în siguranță

Agitat.....iertare, calm, pace, fericire, vesel, senin, împăcat, relaxat, fără griji

Agonie.....extaz, pace, iubire, bucurie

Alarmat.....calm, senin, relaxat, în siguranță

Alienat.....iertat, acceptat, iubit, îndrăgit

Amăgit.....corect informat, plin de discernământ, iertare, luciditate

Amăgitor.....cinstit, integritate, onorabil, corect, sincer

Amânări frecvente.....punctual, motivat, determinat, hotărât
Amărăciune.....iertare, iubire, bucurie, pace, dulceață
Amenințat.....în siguranță, protejat, susținut, invincibil
Amestecare în
treburile celorlalți.....neimplicat, dezinteresat, demn de încredere
Amorțit.....sensibil, trezit, lucid, conștient, atent, plin de iubire
Analiză excesivă
(tendință de).....accept, permit, mă eliberez, mă detașez
Angoasă.....ușurare, pace, mulțumire, fericire
Animozitate.....iertare, iubire, armonie, pace
Antagonist.....agreabil, armonios, cooperant
Anxietate cronică.....liniștit, împăcat, senin, calm
Anxietate.....încredere, liniște interioară, calm, pace
Apatie.....energie, interes, preocupare, afecțiune
Aprig..... blând, gingaș, bun, plin de compasiune
Aprobare (nevoie de)... aprobare de sine, acceptare de sine, încredere în sine
Arogant..... smerit, plin de iubire, dispus să învăț, modest
Ascuns.....onest, spun adevărul, dăruiesc, generos
Atacat..... apărat, protejat, susținut, sprijinit
Atașament nevrotic..... încredere în sine, independent, echilibrat, rațional
Atitudine negativă..... atitudine pozitivă, bun, iertător
Auster.....flexibil, genial, prietenos, deschis
Autocondamnare.....iubire de sine, acceptare de sine, prețuire de sine
Autopedepsire..... iertare, acceptare, iubire, compasiune
Autopersecuție.....iertare, acceptare, îmi iubesc și îmi accept sinele
Avar.....generos, dăruiesc, contribui, împărtășesc

B

Bântuit.....eliberat, lipsit de griji, în siguranță, protejat
Bătrân..... tânăr, plin de viață, exuberant, fericit
Beligerant (agresiv)..... cooperant, gata să fiu de ajutor, vesel, bine dispus
Blestemat.....iertat, binecuvântat, lăudat, recunoscut fericit, protejat, în siguranță
Blocat..... deblocat, deschis, fluent, productiv, conştient, merg înainte, relaxat
Bolnăvicios..... sănătos, vital, plin de energie, robust, exuberant
Brutal..... plin de compasiune, bun, blând, sensibil, plin de iubire
Bun (nu sunt suficient de)..... sunt foarte bun, valoros, neprețuit, merituos

C

Călcat în picioare..... puternic, mă bazez numai pe mine, de încredere
Călduț.....afirmativ, plin de energie, zelos
Cale de ieşire (nu există)..... există întotdeauna o cale de ieşire, există întotdeauna un răspuns, optez pentru a găsi acest răspuns
Capcană (prins în)..... merg înainte, învăț, mă maturizez
Captiv.....eliberat, liber, independent
Căzut..... în picioare, ferm, drept, puternic
Cenuşiu.....colorat, strălucitor, dinamic, plin de entuziasm
Certăreț..... agreabil, armonios, împăcat, senin, împăciuitor, intenții bune, iertare, calm, pace, focalizat
Chinuit..... echilibrat, liniştit, senin, împăcat

Cinic.....plin de încredere, de credinţă acceptare, optimist
Ciudat.....graţios, deschis, încrezător, flexibil, normal, obişnuit, convenţional
Competitiv.....necompetitiv, cooperant, accept alianţele
Complexe.....înţelegere, viziune, direcţie
Compromis.....fericit, vesel, tenace, elevat, nobil, sigur, onest, puternic
Compromisuri
(incapabil de).....fac compromisuri, cooperant, dăruiesc
Condamn.....iert, plin de compasiune, accept, permit
Condamnat.....iertat, mântuit, exonerat, onorat
Conflict.....pace, împăcat, senin, iertare
Confuz.....iluminat, înţelept, judicios, înţelegător, minte limpede
Consideraţie..... plin de consideraţie, bun, atent, sensibil
Contradictoriu.....acceptare, agreabil, împăcat
Controlat.....liber, fără restricţii, eliberat
Controlez..... sunt detaşat, mă eliberez, accept, mă las în voia
Copilăros.....matur, sensibil, înţelept, înţelegător
Cramponare,
mă cramponez.....mă detaşez, mă eliberez, relaxat
Credinţă (fără).....credincios, loial, stabil, ferm, puternic
Credinţă..... credinţă fermă, încredere, speranţă, convingere
Criminal
(mă simt ca un)..... unic, autentic, demn de încredere, admirat, preţuit
Critic.....iertare, acceptare, iubire, compasiune, permisivitate, necritic, accept, înţelept
Criticat.....acceptat, iertat, iubit, preţuit
Cronic.....uşor de vindecat, temporar, pe termen scurt, lipsit de griji

Crucificat (mă simt).....plăcut, fericit, iertare, bucuros
Crud.....bun, blând, plin de iubire şi de compasiune
Cu defecte.....fără defecte, măreţ, distins, nobil, frumos
Cu două feţe.....sincer, loial, credincios, principial, onest
Cu spatele la.....cu faţa către, progresist, dinamic, plin de încredere
Curaj.....curajos, brav, viteaz, îndrăzneţ, mă afirm

D

De ce eu?.....de ce nu eu? mă descurc, am încredere
De neiubit.....iubit, preţuit, îndrăgit, onorat
Defensiv.....afirmativ, agresiv (atât cât trebuie), iertare
Degenerat.....bun, onest, drept, bun, virtuos, pur
Degradat.....onorat, promovat, demn de laudă, demn
Demn de milă.....fericit, vesel, bine dispus, încântare
Demonic.....angelic, bun, virtuos, pur, onest
Demoralizat.....elevat, exonerat, preţuit, invincibil
Dependent.....independent, nu depind decât de mine însumi, puternic, îndemânatic
Dependenţă.....eliberare, independenţă, lipsa grijilor, autocontrol
Depravat.....emancipat, elevat, nobil, corect
Depresie intensă.....poftă de viaţă, fericit că trăiesc, bucuros
Deprimat.....fericit, bucuros, plin de entuziasm, plin de viaţă
Derâdere (iau în).....respectuos, admir, afectuos, graţios
Derâdere (luat în).....aprobat, aplaudat, lăudat, încurajat, recunoscut, acceptat
Desacralizat.....reînnoit, vindecat, mântuit
Descurajat.....lumină, entuziasm, bucurie, anticipare, încurajat, hotărât, dornic
Desfrânat.....moral, temperat, virtuos, disciplinat
Detaşat.....conectat, parte din ansamblu, acceptat

Detest.....iert, ador, iubesc, îmi place, aprob, accept
Detestat..... iubit, frumos, plăcut, agreabil
Devalorizat..... prețuit, valorizat, apreciat, stimat, lăudat
Devastat..... iertare, eliberat, înălțat, reînnoit, încurajat
Dezagreabil.....permisiv, acceptare, iubire, plăcut
Dezamăgire..... plăcut, încurajat, satisfăcut, mulțumit
Dezamăgit.....este perfect, sunt împăcat, accept
Dezaprobare.....aprobare, favorizare, susținere, acceptare, permisivitate
Dezaprobat..... mă aprob pe mine însumi, prețuit, iubit, valorizat, preferat, acceptat, recunoscut
Dezechilibrat..... echilibrat, armonios, competent
Dezgustător..... iertare, atracție, admirație, acceptare
Dezolat..... fericit, în siguranță, bucuros, vesel
Dezonorat..... onorat, respectat, elevat, cinstit, prețuit
Dezordonat.....ordonat, organizat, metodic, curat, atent
Dezorganizat..... organizat, sistematic, focalizat, pregătit
Dictatorial..... umil, accept să învăț de la alții, dăruit, plin de compasiune
Diferit..... unic, autentic, original, acceptat
Dificil.....plăcut, grațios, confortabil, simplu
Discernământ (fără)..... cu discernământ, precaut, lucid, înțelept
Disconfort..... confort(abil), alinat, relaxat
Discordant..... armonios, acordat, la unison, conectat
Discreditat..... prețuit, onorat, recunoscut, valorizat
Disensiune..... cooperare, înțelegere, împăcat, armonios
Disperare..... curajos, liniștit, plin de încredere, de speranță și de credință
Disperat.....plin de încredere, neclintit, focalizat
Displăcea
(teama de a nu)..... încredere în sine, sunt plăcut, admirat, capabil
Dispoziție proastă.....bună dispoziție, fericit, senin, plin de entuziasm

Dispreţ (demn de)..... decent, onest, bun, sincer, virtuos
Dispreţ faţă de sine.....iertare de sine, acceptare de sine, confruntarea cu propriile probleme
Dispreţ.....iertare, compasiune, iubire, acceptare, permisivitate
Dispreţuitor.....agreabil, plăcut, politicos, vesel
Distant.....cald, afectuos, bun, interesat de ceilalţi
Distorsionat..... reparat, complet, armonios, la unison
Distras..... calm, senin, împăcat, susţinut
Distrus.....salvat, protejat, transformat, invincibil
Divizat.....conectat, unificat, reconciliat
Dizarmonie.....armonie, la unison, echilibrat, aliniat
Doborât..... elevat, înălţat, revigorat, invincibil, ridicat, fericit, vesel, plin de entuziasm
Dominat..... nu depind decât de mine, egal cu, puternic, capabil
Dorinţă de a muri..... iubesc viaţa, plin de entuziasm, fericit, bucuros
Dreptate (trebuie
să am întotdeauna).....nu trebuie să am întotdeauna dreptate, le permit şi altora să aibă dreptate, mă simt în siguranţă, este în regulă
Dur.....graţios, atent, politicos, manierat
Durere..... alinare, înţelegere, bucurie, fericire, pace
Duşmănie.....iubire, respect, bunătate, bunăvoinţă

E

Egocentric..... altruist, afectuos, sensibil, plin de iubire
Egoism.....altruism, afectuos, atent
Egoist.....smerit, umil, altruist, accept să învăţ de la alţii
Enervant.....plăcut, agreabil, încântător, amabil
Enervat.....iertare, acceptare, calm, senin

Epuizat..... revigorat, plin de entuziasm, dinamizat, revitalizat, energizat, viu
Evitare..... participare, acceptarea provocărilor, confortabil
Exasperat..... răbdător, tolerant, accept, iertare, iubire
Excesiv..... moderaţie, rezonabil, sensibil, suficient
Exclus..... inclus, acceptat, integrat, onorat, preţuit
Exploatat..... iertare, apreciat, preţuit, respectat
Expus..... în siguranţă, protejat, fortificat, iertare
Ezitant..... dornic de autoafirmare, decis, ferm

F

Fals..... autentic, sincer, onest, real
Fierbere (agitaţie)..... linişte, pace, placid, senin
Fixaţie..... stabil din punct de vedere mental, dezinteresat, echilibrat, neutru
Fobie..... înrădăcinat, încrezător, încredere în sine, lipsă de teamă, focalizat
Folosit abuziv..... iertare, încredere în sine, stăpân pe propriul destin
Forţat de la spate..... încurajat, susţinut, competent
Forţat..... eliberat, liber arbitru, capacitatea de a alege şi de a lua propriile decizii
Fragmentat..... focalizat, centrat, adunat, împăcat
Frigid..... căldură, iubire, afecţiune, pasiune
Frustrat..... împăcat, senin, focalizat, echilibrat, încredere în sine
Fugă..... mă confrunt cu, responsabil
Furibund..... iertare, liniştit, calm, senin, împăcat, pace, înţelegere
Furie (fierb de)..... iertare, iubire, calm, pace, compasiune
Furie..... înţelegere, pace, iertare, iubire, calm, relaxare
Furios..... iertare, acceptare, iubire, pace

G

Gafez..... eficient, capabil, competent, încredere în sine
Gelos.....iubire, acceptare, armonios, binevoitor
Ghinion..... noroc, binecuvântat, îmi merge din plin, recunoscător, iertare
Ghinionist..... norocos, plin de succes, încredere în sine
Gol interior..... plin de iubire, liniştit, bucurie supremă
Golit de energie
(secătuit).....revigorat, plin de energie, vibrant, vitalizat
Grăbit (neatent).....răbdător, precaut, cu discernământ, înţelept, prudent
Greşesc
(întotdeauna).....optez pentru a avea dreptate, simt că am dreptate, am dreptate
Griji excesive
(tendinţă de).....calm, bun, binevoitor, permit
Griji pentru alţii
(tendinţă de)..... le permit celorlalţi să îşi trăiască propriile experienţe, este în regulă
Griji.....încredere, în siguranţă, tenace, calm

H

Haotic.....organizat, metodic, focalizat, hotărât
Hărţuit.....tratat cu bunătate, respectat, preţuit

I

Iau, nu fac
decât să iau..... dăruiesc, atent, bun, împărtăşesc
Idei fixe.....minte deschisă, accept, flexibil
Idiot (mă simt un).....inteligent, deştept, genial
Ieftin..... valoros, preţuit, merituos, fără egal
Ignorant..... inteligent, deştept, genial, capabil

Ignorat.....remarcat, observat, recunoscut, prețuit
Imatur.....matur, adult, înțelegător, înțelept
Imobilizat.....mobilizat, liber, încrezător în sine
Imoral.....moral, virtuos, onorabil, respectat
Imposibil.....hotărât, totul este posibil prin credință și încredere
Impostor.....autentic, sincer, onest, demn de încredere
Impulsiv.....nu este necesar, relaxat, rațional, focalizat, stabil, prudent
Inabilitate.....abilitate, capabil, competent, încrezător
Inacceptabil..... acceptabil, aprobat, prețuit, iubit
Inadecvat..... adecvat, capabil, competent, calificat
Incapabil de iertare.....iertare, compasiune, iubire, acceptare
Incapabil să mă bucur..bucuros, fericit, recunoscător, plin de entuziasm
Incapabil..... suficient, adecvat, capabil, dăruit, competent, înzestrat, încredere în sine, eficient
Incoerent.....coerent, stabil, organizat, metodic
Incompetent..... competent, capabil, calificat
Incomplet.....complet, centrat, integral, împlinit
Inconsistent..... consistent, stabil, congruent, ceilalți pot depinde de mine
Inconștient..... conștient, receptiv, informat
Indecis..... decis, ferm, sigur pe sine, stabil, focalizat, hotărât
Indezirabil..... dezirabil, bine primit, acceptabil
Indiferent..... atent, lucid, preocupat, plin de elan
Indignat.....iertare, calm, pace, focalizat, tolerant, accept, afectuos, plin de iubire
Indolent.....ambiții, reacționez, activ, zelos
Ineficient..... eficient, productiv, capabil, competent
Inept..... calificat, eficient, competent, productiv
Inferior..... extraordinar, egal cu, prețuit, capabil

Inflexibil..... flexibil, pliabil, adaptabil, elastic
Inhibat..... acceptare, iubire, dezinhibat
Inima (grea)..... cu inima uşoară, consolat, împăcat, senin, bucuros
Inimă (lipsit de)..... atent, plin de iubire, sensibil, binevoitor
Inima distrusă (cu)..... consolat, alinat, curajos, vesel
Inima împietrită (cu).... cu inima deschisă, plin de iubire, blând, atent
Insignifiant..... semnificativ, important, esenţial, preţuit
Instabil.....stabil, constant, ferm, fericit, vesel
Instabilitate.....stabilitate, putere, ceilalţi se pot baza pe mine
Insultat..... complimentat, respectat, onorabil, iertare
Insuportabil..... suportabil, tolerabil, victorios
Intens.....relaxare, calm, linişte, pace, lipsă de griji
Intimidat..... încrezător, liniştit, calm, împăcat, senin
Intolerant..... tolerant, accept, deschis la minte, răbdător
Introvertit.....interesat de ceilalţi, atent, deschis către lumea exterioară, extrovertit
Inutil..... util, merituos, eficient, curajos
Invidie..... iubire, mulţumire, acceptare, fericire, desfătare
Invidios..... accept, plăcut de ceilalţi, binevoitor
Ipocrit..... sincer, autentic, onest, onorabil
Iraţional.....raţional, atent, lucid, conştient
Iresponsabil..... responsabil, ceilalţi se pot baza pe mine, demn de încredere, atent
Iritabil.....plăcut, agreabil, fericit, bun
Iritat..... iertare, acceptare, pace, calm, senin
Isteric..... calm, senin, împăcat, stabil, relaxat, cu picioarele pe pământ
Iubire (lipsit de)..... plin de iubire, atent, respectuos, acceptare
Iute la mânie.....iertare, încetinirea ritmului, răbdare, senin
Izgonit..... bine primit, acceptat, recunoscut, onorat
Izolat.....conectat, unit, asociat cu, acceptat

Î

Îmi stă pe cap..... iertare, permisivitate, iubire, pace
Împietrit..... blând, deschis, bun, afectuos, plin de respect
Împovărat..... uşurat, senin, eliberat, fără griji
Împrăştiat..... adunat, încrezător, focalizat, congruent, concentrat
Încăpăţânare..... disciplinat, ascultător, cooperant
Încăpăţânat..... flexibil, elastic, deschis
Închis..... deschis, accesibil, reacţionez cu uşurinţă, obiectiv
Încredere (nedemn de). demn de încredere, integru, onest
Încredere în sine (fără). încredere în sine, siguranţă, încrezător, important, convingere, credinţă
Încurajare..... încurajat, liniştit, susţinut
Îndoieli (am)..... nu am îndoieli, încredere, credinţă
Îndoieli legate de sine.. încredere în sine, acceptare de sine
Îndoliat..... fericit, vesel, bucuros, regenerat
Îndurerat..... confortabil, alinat, liniştit, senin
Înfrânt..... victorios, renăscut, susţinut, invincibil
Înfumurat..... umil, plăcut, atent, sincer
Îngâmfat..... smerit, accept să învăţ de la alţii, modest, grijuliu
Îngrozit..... plin de entuziasm, fără teamă, anticipez tot ce este mai bun
Îngrozitor..... minunat, bun, împăcat, împlinit
Înlănţuit (blocat)..... liber, eliberat, lipsit de constrângeri, independent, descătuşat
Înnebunesc..... normal, echilibrat, pozitiv, fericit
Întârziat..... merg înainte, neîntrerupt, accelerat
Înţelegere (lipsă de)..... atent, perceptiv, cu discernământ, înţelegere
Înţelepciune (lipsit de). înţelept, prudent, cunoaştere, înţelegere
Întemniţat..... eliberat, liber, victorios, invincibil
Învinovăţire..... iertare, compasiune, deschidere, permisivitate

J

Jos.....sus, minunat, elevat, nobil

L

Lacom.....altruist, corect, generos, împărtăşesc, dăruiesc
Lamentare.....fericit, sărbătoresc, mă bucur de viaţă
Laş.....eroic, lipsit de teamă, curajos
Lăsat pe dinafară..... inclus, onorat, susţinut, îngrijit
Lăudăros..... modest, sincer, umil, recunoscător
Leneş..... eficient, zelos, eficace, ambiţios, întreprinzător, motivat, ferm
Lent.....rapid, precis, depăşesc
Limită (la)..... împăcat, calm, relaxat, liniştit
Limitat.....liber, fluent, eliberat, nelimitat, puternic, eficient, eficace
Lipsă.....adecvat, suficient de bun, dăruit, valoros
Lipsit de bunătate.....bun, atent, sensibil
Lipsit de compasiune...plin de compasiune, iertare
Lunatic..... sănătos, raţional, sensibil, senin, calm

M

Mă plâng.....aprob, apreciativ, recunoscător, mă bucur
Mai puţin decât.....egal cu, important, talentat, stimat
Malefic.....iluminat, orientat către spiritualitate, virtuos
Maliţios..... bun, iertare, binevoitor, nobil, onorabil
Mândru..... umil, recunoscător, onorat, mulţumit
Mânios.....iertare, iubire, pace, calm, compasiune
Manipulat..... stăpân pe sine, puternic, tenace
Manipulator..... renunţare la dorinţa de a controla, permit, accept
Martir..... nobil, puternic, neclintit, stăpân pe sine
Materialist.....îmi accept sinele, blând, umil, virtuos

Melancolie..... fericit, încântat, vesel, optimist
Mincinos..... sincer, onest, corect, onorabil
Minimalizat..... lăudat, înălţat, valorizat, preţuit
Minte (îngust la)..... deschis la minte, învăţ uşor, accept adevărul, sunt bun observator, sunt receptiv
Minte otrăvită..... eliminarea negativităţii, iertarea trecutului
Minte slabă..... minte ascuţită, raţional, înţelept, inteligent
Mizerabil.....confortabil, fericit, plăcut, senin, calm
Mohorât..... strălucitor, încurajat, plin de entuziasm, plin de speranţă, iertare, bună dispoziţie, plăcut, bun, fericit
Morbid..... normal, sănătos, bun, echilibrat
Muncă excesivă.....înţelept, ştiu când trebuie să renunţ, mă odihnesc
Murdar (mă simt)..... purificat, curăţat, eliberat, vindecat
Murdar.....curat, onorabil, decent, bun, pur, iubire
Mut (amuţit).....vorbăreţ, expresiv, comunicativ

N

Naiv.....înţelept, înţelegere, cunoaştere
Nasul pe sus (cu)..... umil, smerit, amabil, modest, recunoscător, accept să învăţ de la alţii
Neacceptare.....accept, recunosc, permit, deschidere şi iubire
Neajutorat.....puternic, încredere în sine, capabil, competent, susţinut, întărit
Neangajat.....angajat, încredere în sine, constant
Neapreciat..... apreciat, iubit, preţuit, stimat
Neascultător..... ascultător, virtuos, agreabil
Neastâmpărat.....calm, relaxat, senin, împăcat
Neasumare..... asumare, responsabilitate, recunoaştere, admitere
Nebun.....echilibrat, sănătos, calm, focalizat, stabil, competent

Necalificat.....calificat, competent, capabil, egal cu
Necinstit.....cinstit, onest, virtuos, onorabil
Neconfortabil..... confortabil, în largul meu
Necontrolat.....controlat, cooperant, calm, centrat, înrădăcinat
Necredincios.....credincios, încredere, convertire
Nedemn de încredere...demn de încredere, loial, constant, autentic
Nedisciplinat.....disciplinat, demn de încredere, stabil, constant
Nedrept.....drept, corect, echitabil, rezonabil, echilibrat, iertare, judicios, compasiune
Nedreptate.....dreptate, corectitudine, fidelitate, echitabil
Nefericit.....fericit, vesel, mulţumit, accept
Nefocalizat.....focalizat, integrat, concentrat
Negare.....responsabil, asumare, acceptare
Negativ.....pozitiv, fericit, împăcat, senin
Neglijat.....îngrijit, preţuit, îndrăgit, sprijinit
Neglijent.....atent, corect, grijuliu, sensibil, responsabil
Neîmplinit..... împlinit, mulţumit, calificat, senin, accept, împăcat
Neimportant.....important, valoros, merită, confirmat
Neîncredere.....încredere, iertare, loial, ceilalţi se pot baza pe mine
Neîncrezător.....încrezător, mă simt confortabil, am încredere în
Neînţelegere.....înţelegere, realizare, iluminare, înţelepciune
Neînţeles.....înţeles, iertat, apreciat, preţuit
Nemerituos.....merituos, vrednic, demn de laudă, neprețuit
Nemilos.....plin de compasiune, de iubire, bun, blând
Nemulţumit.....încurajat, fericit, jovial, curajos, mulţumit, extatic, senin, împăcat
Neobosit.....liniştit, relaxat, calm, mulţumit
Neobservat..... observat, recunoscut, preţuit, valorizat
Neplăcere (legată de sine sau de ceilalţi)..... iertare, plăcere, afecţiune, sunt interesat de

Neplăcut.....plăcut, grațios, agreabil
Nepoliticos.....politicos, bun, afectuos, plin de iubire
Nepopular..... popular, plăcut, aprobat, prețuit, iubit
Nepotrivit..... potrivit, capabil, merituos, competent, înzestrat
Nepregătit.....pregătit, organizat, metodic, înzestrat
Nepreocupat.....preocupat, atent, sensibil
Neprietenos..... prietenos, afectuos, deschis, popular, împăcat, calm, senin, stabil, încredere în sine
Neprimitor.....primitor, amabil, plin de căldură sufletească
Neproductiv..... productiv, eficient, util, de succes
Neprotejat..... protejat, păzit, în siguranță
Neputincios..... puternic, ferm, decis, stăpân pe sine, invincibil
Nerăbdător..... răbdător, calm, plăcut, accept, senin
Nereceptiv..... receptiv, acceptare, tolerant
Nerecunoscător.....recunoscător, apreciez, mulțumesc, umil
Nerezonabil..... rezonabil, rațional, sensibil, prudent
Neruşinat..... modest, rezervat, demn, sensibil
Nervos.....calm, relaxat, încrezător, împăcat, senin
Nesatisfăcut.....satisfăcut, mulțumit, recunoscător
Nesigur..... sigur, decis, hotărât, încrezător, fără teamă
Nesimțit..... grațios, bun, atent, politicos
Nesimțitor.....simțitor, atent, sensibil, preocupat, plin de iubire
Nesincer..... sincer, onest, integru, corect
Nesuferit.....tolerabil, suportabil, plăcut, agreabil
Nesusținut.....susținut, încurajat, apărat
Nevoi nesatisfăcute..... important, prețuire de sine, îmi recunosc propriile nevoi
Nevrednic..... vrednic, merituos, iubit, onorat, excepțional
Nimic (mă simt un)..... valoros, prețuit, stimat, iubit
Noroc.....binecuvântat, fericit, norocos, succes
Novice..... expert, autoritate, cunoscător, îndemânatic

Nu pot face față..... mă descurc întotdeauna, puternic, am încredere
Nu sunt suficient de.....SUNT suficient de, excepțional, important, merituos

O

Obosit..... plin de energie, viguros, vital
Obraznic.....respectuos, umil, onorabil
Obscur..... remarcat, semnificativ, distins, onorat
Obsedat..... eliberat, neinhibat, dezinteresat, relaxat
Obsesiv.....rațional, indiferent, nepreocupat, lipsit de griji
Ochelari de cal (am)..... văd lucrurile clar, sunt deschis față de adevăr, învăț ușor
Ofensat..... iertare, alinare, prețuit, onorat, pace, calm, permit
Oportunități..... merg înainte, oportunitățile abundă în viața mea
Opoziție (mă opun)..... ajut, sunt de acord, apăr, cooperez
Oprimat.....eliberat, lipsit de griji, fericit
Opun rezistență..... flexibil, elastic, dăruiesc, deschis, afectuos
Orgoliu intelectual..... smerit, accept să învăț de la alții, blând, recunoscător
Orgoliu..... umil, modest, accept să învăț de la alții, smerit
Oribil..... vesel, strălucitor, fericit, vesel
Oscilant..... ferm, stabil, înrădăcinat
Ostil..... accept, senin, pace, calm
Outsider..... inclus, prețuit, valorizat, conectat

P

Păcătos..... mă căiesc, virtuos, onest, pur, cast
Panică.....lipsit de teamă, calm, împăcat, încredere în sine
Paranoia..... normal, calm, centrat, focalizat
Părăsit.....prețuit, protejat, îngrijit

Păsare, nu-mi
pasă de nimic..... îmi pasă, sensibil, bun, plin de compasiune
Pedepsit.....încurajat, elevat, răsplătit, iertare, puternic, invincibil
Percepţie incorectă..... îmi schimb percepţia, accept adevărul
Perfecţionist.....relaxat, moderat
Pericol (în)..... în siguranţă, stabil, sigur, protejat
Perplex..... iluminat, înţelegere, percepţie clară
Persecutat.....iertare, preţuit, apreciat, invincibil
Pervertit.....echilibrat, pur, cast, modest
Pesimist.....optimist, plin de speranţă, fericit, jovial
Pierdut.....focalizat, direcţie în viaţă, decis
Plâng (îmi vine să).....mă bucur, râd, exult, sunt vesel
Plângăreţ.....fericit, jovial, echilibrat, senin, liniştit
Plictisit.....entuziasmat, interesat, implicat
Port pică.....iertare, compasiune, înţelegere, iubire
Posesiv..... eliberare, detaşare, emancipare, împărtăşire
Povară copleşitoare..... uşurare, mi-a dispărut o greutate de pe piept, m-am eliberat, nu am nicio grijă
Prăbuşesc (simt că mă)...încurajat, susţinut, am succes, competent
Prefăcut.....autentic, sincer, onest, spun adevărul
Prejudiciat.....obiectiv, minte deschisă, receptiv
Prejudiciu.....tolerant, acceptare, iertare, iubire, permisivitate
Preocupat.....iertare, confortabil, uşurinţă, acceptare
Presiune interioară..... calm, senin, împăcat, relaxat, încredere în sine
Presiuni psihice.....eliberare, uşurare, relaxare, senin, pace, alinare
Pripit.....calm, focalizat, centrat, organizat
Prizonier
(mă simt ca un).....eliberat, iertat, repus în drepturi, liber, invincibil
Prost tratat..... protejat, apărat, onorat, favorizat
Prost.....deştept, inteligent, genial, înţelegător
Prostuţ.....rezonabil, raţional, logic, amuzant, sensibil
Punct de cotitură..... merg înainte, motivat, progresez

R

Rănesc pe ceilalţi..... sunt sensibil faţă de ceilalţi, bun, afectuos, plin de iubire
Rănit..... iertare, vindecare
Răsfăţat..... disciplinat, cooperant, accept să învăţ de la alţii
Rătăcit.....unit, regăsit, armonios, compatibil, iertare
Ratat.....am succes, competent, capabil, realizat, câştigător, încrezător, sigur
Rău, fac rău altora..... fac bine, valoros, constructiv, contributiv
Rău.....bun, vrednic, valoros, plăcut, plin de iubire, atent, politicos
Răutăcios.....moral, virtuos, merituos, onest, iertat, vindecat, exonerat, respectat
Răzbunare (dorinţă de).....iertare, compasiune, împăciuitor
Refularea sentimentelor..... îmi accept / asum sentimentele, îmi rezolv sentimentele
Refuz..... cooperant, ştiu să fac compromisuri, accept să învăţ de la alţii
Regret..... iertare de sine, accept, merg înainte
Remuşcări..... iertare, pace, mulţumire, iubire
Renunţ (îmi vine să)..... curajos, îmi urmez chemarea, am încredere în viitor
Renunţare..... hotărât, puternic, ferm
Reprimare..... dezinhibiţie, aducerea la suprafaţa conştiinţei
Resentiment.....iertare, tolerant, împăciuitor, senin
Respect (lipsă de).....respect, reverenţă, onoare, admir, preţuiesc, preocupat, bun, plin de iubire
Respect de sine.....preţuire de sine, iubire / acceptare de sine, divin
Respingător..... acceptabil, agreabil, plăcut, încântător

Respingere
legată de sine.....acceptare de sine, iubire de sine, prețuire de sine
Respingere.....îi atrag pe ceilalți, magnetic, invitație, iubire
Respins.....acceptat, recunoscut, prețuit, valorizat, iubit, privit cu simpatie
Reticent..... dornic să, înclinat să, cooperant
Retras.....adaptabil, acceptare, fericit, vesel, mă afirm, activ, implicat, agresiv
Revoltat..... supus, cooperant, ascultător, mulțumit
Ridicol..... sensibil, încredere în sine, demn, rațional
Ridiculizat.....lăudat, aprobat, aplaudat, prețuit
Rigid..... flexibil, elastic, deschis, plin de iubire
Risipit..... revigorat, energizat, protejat, împrospătat
Ruinat..... refăcut, prosper
Rușinat..... îmi iert sinele, mă căiesc, sunt mulțumit, sunt recunoscător, admirabil, credibil, decent, merituos

S

Sabotat.....susținut, sprijinit, în siguranță
Sălbatic..... îmblânzit, blând, plin de iubire, iertare, bun
Sărac..... bogat, prosper, susținut, sprijinit, avut, recunoscător
Sărăcit.....solvabil, abundent, bogat, prosper
Sarcastic..... le fac complimente celorlalți, îi flatez, sunt plin de iubire, sensibil
Schimbare
(incapabil de).....dornic de schimbare, abia aștept să, recunoscător
Sclav (ca un)..... apreciat, prețuit, valorizat, eliberat, renăscut
Sclav..... liber, eliberat, fără restricții, independent
Scop (fără).....cu scop, eficient, productiv

Scop (lipsit de)..... direcţionat, focalizat, decis, ferm
Scufundare..... sunt salvat, sunt ridicat, sunt ajutat
Sensibilitate excesivă....iertare, accept, am încredere, iubire
Separare..... unificare, conectare, legături
Sfidător.....ascultător, împăciuitor, respectuos
Sfios..... prietenos, deschis, mă afirm
Simt că mă sufoc.....simt că respir liber, fără restricţii, eliberat
Singur.....preţuit, conectat, susţinut, sprijinit
Singuratic.....iubire / acceptare de sine, în siguranţă, conectat
Sinucidere
(tendinţa de).....iubesc viaţa, plin de energie, entuziasm, sunt preţuit şi îndrăgit
Slab de înger.....puternic, hotărât, autocontrol, ferm
Slab..... puternic, ferm, hotărât, stăpân pe viaţa mea, stabil, vertical, plin de energie, revigorat
Soartă (bătut de)..... privilegiat, favorizat, răsfăţat, împlinit
Soartă (părăsit de)..... bogat, binecuvântat, îngrijit, privilegiat
Solicitant..... flexibil, agreabil, plăcut
Sper (ca această problemă)
să dispară.....privesc în faţă problema, trăiesc în momentul prezent
Speranţă (lipsit de)..... încredere în sine, plin de speranţă, optimist
Speriat..... încrezător, curajos, împăcat, sigur pe mine
Stagnant..... progresiv, activ, merg înainte
Stângaci.....iertare, coordonat, graţios, focalizat
Stânjenit..... încrezător în sine, confortabil, cu picioarele pe pământ
Staţionar.....mobil, schimbare, progres
Strângător..... dăruiesc, împărtăşesc, mă detaşez, binevoitor
Stres emoţional..... stabilitate emoţională, calm, încredere în sine
Stresat..... relaxat, calm, mă las dus de viaţă, împăcat
Strivit.....reconciliat, valoros, preţuit, elevat

Stupid..... inteligent, înţelept, înţelegere
Succes (lipsit de)..... de succes, productiv, capabil
Suferinţă..... alinare, vindecare, renaştere, salvare, compasiune, iertare, acceptare, unificare
Sufocat..... foarte mult spaţiu interior, eliberat
Supărat..... neprovocat, împăcat, iertător, calm, focalizat, liniştit, senin, accept
Superficial..... profund, semnificativ, unic, autentic, demn de încredere, real
Superior..... egal cu, umil, accept să învăţ de la alţii, afectuos
Supravieţuire
(luptă pentru)..... invincibil, susţinut, protejat
Suprimat..... eliberat, restabilit, susţinut
Supunere..... independentă, autodeterminare, unicitate
Suspicios..... încredere, acceptare, iertare, permisivitate
Susţinere..... susţinut, sprijinit

Ş

Şansa (am ratat)..... iertare de sine, este în regulă, perseverenţă, merg mai departe
Şarlatan..... autentic, onest, cinstit, demn de încredere
Şocat..... calm, senin
Ştiu tot..... smerit, accept să învăţ de la alţii, blând, modest

T

Tact (lipsit de)..... cu tact, atent, bun, sensibil
Teamă (plin de)..... liniştit, încredere în sine, credinţă, fermitate, curaj
Teamă..... încredere, calm, credinţă, linişte
Temperamental..... echilibrat, cu sânge rece
Tensionat..... relaxat, flexibil

Tentat..... reţinut, controlat, curajos, ferm
Teribil..... minunat, superb, uşurare, liniştit
Ticălos..... vrednic, valoros, preţuit, credibil, simpatizat
Timid..... afirmativ, îndrăzneţ
Tiran (ca un)..... iubire, bunătate, afectuos, atent, plin de compasiune
Trădat..... iertare, compasiune, iubire, pace
Trădător..... loial, demn de încredere, onest, virtuos
Trist.....fericit, jovial, vesel, tenace
Tulburat..... netulburat, liniştit, calm, alinare, acceptare, iertare, permit, sunt conectat, relaxat

Ţ

Ţap ispăşitor.....eliberat, repus în drepturi

U

Uitat.....amintit, inclus, preţuit, onorat
Uituc.....lucid, îmi amintesc, reţin informaţiile
Umilit..... onorat, preţuit, favorizat, iubit, stimat
Ură (plin de)..... tolerant, iertare, acceptare, iubire
Urât.....frumos, graţios, neasemuit, fără egal

V

Vag.....succint, clar, limpede, precis, focalizat
Valoare (lipsit de)..... valoros, important, competent
Vanitos..... umil, accept să învăţ de la alţii, modest
Vicios.....nobil, pur, virtuos, bun, atent
Viclean.....sincer, onest, just, corect
Victimă (ca o)..... stăpân pe viaţa mea, autocontrol, invincibil
Vid (interior)..... împlinit, împăcat, fericit, vesel, înrădăcinat
Vinovat.....inocent, iertare de sine, căinţă, pace, senin
Violat..... vindecat, binevoitor, iertare
Violent.....calm, liniştit, senin, împăcat

Violenţă îndreptată împotriva
propriei fiinţe..... iubire de sine, acceptare de sine, iertare de sine
Vorbesc prea mult..... echilibrat, concis, disciplinat, liniştit
Vulgar.....decent, moral, respectuos, rafinat
Vulnerabil..... protejat, în siguranţă, puternic, infailibil

W

Zgârcit..... generos, lipsit de egoism, recunoscător, satisfăcut

Sentimente şi convingeri care influenţează negativ succesul personal

Această secţiune îşi propune să te înveţe cum să aplici „Scenariul" pentru acele sentimente negative care îţi influenţează negativ succesul şi cum să le înlocuieşti cu alte sentimente pozitive. În cazul fiecărui sentiment descris mai jos (de la 1-31), parcurge întregul „Scenariu" până la: „accept transformarea tuturor problemelor mele fizice, mentale, emoţionale şi spirituale, inclusiv a comportamentelor mele necorespunzătoare care s-au datorat acestei origini negative înregistrate în ADN-ul meu", după care înlocuieşte sentimentul negativ cu sentimentul pozitiv opus.

Dragă spirit, te rog să localizezi originea acelor sentimente care...

1) ... mă fac să cred că NU MERIT SĂ MĂ BUCUR DE LIBERTATE FINANCIARĂ". La sfârşit, înlocuieşte acest sentiment cu:

Optez pentru convingerea că merit să mă bucur de libertate financiară.

Simt că merit să mă bucur de libertate financiară.

Merit să mă bucur de libertate financiară.

2) ... mi-au creat convingerea că TREBUIE SĂ FIU SĂRAC PENTRU A PUTEA FI UMIL / PENTRU A MĂ APROPIA DE DUMNEZEU. La sfârşit, înlocuieşte acest sentiment cu:

Optez pentru a-mi păstra umilinţa şi pentru a mă apropia de Dumnezeu în timp ce experimentez succesul financiar.

Mă simt umil şi apropiat de Dumnezeu, în condiţiile în care am un succes financiar din ce în ce mai mare.

Sunt umil şi apropiat de Dumnezeu, dar am un succes financiar din ce în ce mai mare.

3) ... mă fac să MĂ TEM DE SUCCESUL FINANCIAR / CĂ NU VOI PROCEDA CORECT DACĂ VOI AVEA SUCCES FINANCIAR. La sfârşit, înlocuieşte acest sentiment cu:

Optez pentru a avea succes din punct de vedere financiar. Întâmpin cu bucurie succesul financiar în viaţa mea.

Simt că am succes financiar. Mă bucur de acest succes în mod înţelept.

Am succes financiar. Mă folosesc de el cu înţelepciune.

4) ... mă fac să MĂ TEM DE RESPONSABILITATEA CARE M-AR REVENI ODATĂ CU SUCCESUL FINANCIAR. La sfârşit, înlocuieşte acest sentiment cu:

Optez pentru a gestiona cu înţelepciune responsabilitatea care îmi revine odată cu succesul financiar.

Mă simt capabil să gestionez cu înţelepciune responsabilitatea care îmi revine odată cu succesul financiar.

Sunt capabil să gestionez cu înţelepciune responsabilitatea care îmi revine odată cu succesul financiar.

Optez pentru a avea încredere în mine şi pentru a accepta responsabilitatea care îmi revine odată cu succesul financiar.

Simt că am încredere în mine însumi şi accept cu recunoştinţă responsabilitatea care îmi revine odată cu succesul financiar.

Am încredere în mine însumi şi în capacitatea mea de a gestiona cu înţelepciune responsabilitatea care îmi revine odată cu succesul financiar.

5) ... mi-au creat convingerea că TREBUIE SĂ FIU SĂRAC / SĂ SUFĂR DIN PUNCT DE VEDERE FINANCIAR / SĂ LUPT PENTRU A-MI CÂŞTIGA TRAIUL. La sfârşit, înlocuieşte acest sentiment cu:

Optez pentru a mă bucura de prosperitate.

Simt că mă bucur de prosperitate.

Mă bucur de prosperitate. Sunt înconjurat de abundenţă.

Renunţ la convingerea că trebuie să fiu sărac. Îmi acord permisiunea de a mă elibera de orice constrângere financiară. Îmi asum libertatea financiară. Consider că merit să mă bucur de o abundenţă continuă.

Optez pentru a mă bucura de libertate financiară.

Mă simt eliberat de orice constrângere financiară / de nevoia de a lupta pentru a-mi câştiga traiul.

M-am eliberat de orice constrângere financiară / de nevoia de a lupta pentru a-mi câştiga traiul.

6) ... mi-au creat convingerea că AR TREBUI SĂ MĂ SIMT VINOVAT PENTRU CĂ DORESC SĂ MĂ BUCUR DE PROSPERITATE / ABUNDENŢĂ. La sfârşit, înlocuieşte acest sentiment cu:

Optez pentru a-mi accepta cu seninătate dorinţa de a mă bucura de prosperitate.

Simt că îmi accept cu seninătate dorinţa de a mă bucura de prosperitate şi îmi acord permisiunea de a mă bucura de ea.

Îmi accept cu seninătate dorinţa de a mă bucura de prosperitate şi sunt conştient că acelaşi lucru îl doreşte şi Dumnezeu pentru mine.

Optez pentru a-mi gestiona cu înţelepciune bogăţia şi sunt foarte recunoscător pentru ea.

Simt o recunoştinţă profundă pentru bogăţia de care mă bucur şi o consider un dar neprețuit.

Sunt profund recunoscător pentru stabilitatea mea financiară şi mă bucur de noua mea prosperitate.

7) ... îmi provoacă o stare de ANXIETATE LEGATĂ DE BANI. La sfârşit, înlocuieşte acest sentiment cu:

Optez pentru a fi calm şi încrezător în toate chestiunile financiare.

Mă simt calm şi plin de încredere în ceea ce priveşte situaţia mea financiară.

Sunt calm şi plin de încredere în ceea ce priveşte situaţia mea financiară.

8) ... mă fac să MĂ TEM DE VIITOR / DE VIITORUL MEU FINANCIAR. La sfârşit, înlocuieşte acest sentiment cu:

Optez pentru a avea încredere în viitor / în viitorul meu financiar.

Simt că am încredere în viitor / în viitorul meu financiar.

Am încredere în viitor / în viitorul meu financiar.

9) ... mă fac să MĂ TEM CĂ NU VOI AVEA NICIODATĂ SUFICIENŢI BANI / NU MĂ VOI BUCURA NICIODATĂ DE ABUNDENŢĂ. La sfârşit, înlocuieşte acest sentiment cu:

Optez pentru a avea încredere că banii îmi vor ajunge întotdeauna. Trăiesc într-o abundenţă universală, asigurată de Dumnezeu!

Mă simt încrezător că voi avea întotdeauna tot ceea ce îmi va fi necesar.

Sunt încrezător că voi avea întotdeauna tot ceea ce îmi va fi necesar.

10) ... mi-au creat convingerea că ESTE NEDREPT SĂ AM BANI, ÎNTRUCÂT NICI PĂRINŢII MEI NU AU AVUT. La sfârşit, înlocuieşte acest sentiment cu:

Optez pentru convingerea că părinţii mei sunt fericiţi şi mulţumiţi că eu mă bucur de prosperitate.

Simt că părinţii mei sunt fericiţi şi mulţumiţi de libertatea mea financiară.

Sunt binecuvântat cu o stare de prosperitate, iar acest lucru îi face fericiţi pe părinţii mei.

11) ... m-au împiedicat să ÎMI ACORD PERMISIUNEA DE A FI INDEPENDENT DIN PUNCT DE VEDERE FINANCIAR. La sfârşit, înlocuieşte acest sentiment cu:

Optez pentru a-mi acorda permisiunea de a fi independent din punct de vedere financiar.

Simt că îmi este întru totul permis să fiu independent din punct de vedere financiar.

Îmi acord permisiunea de a fi independent din punct de vedere financiar.

Sunt independent din punct de vedere financiar.

12) ... mi-au creat convingerea că NU MERIT SĂ MĂ BUCUR DE PROSPERITATE FINANCIARĂ. La sfârşit, înlocuieşte acest sentiment cu:

Optez pentru a considera că merit să mă bucur de prosperitate financiară.

Simt că merit să mă bucur de prosperitate financiară.

Merit să mă bucur de prosperitate financiară.

13) ... m-au făcut să MĂ AŞTEPT SĂ NU AM SUCCES. La sfârşit, înlocuieşte acest sentiment cu:

Optez pentru a avea succes. Mă aştept să am succes.

Simt că am succes.

Am succes. Am succes.

14) ... m-au făcut să MĂ TEM DE CAPACITATEA MEA DE A-MI DOVEDI CINE SUNT. La sfârşit, înlocuieşte acest sentiment cu:

Optez pentru a fi competent, ferm, încrezător în sine şi în propriile mele capacităţi.

Mă simt competent, ferm, încrezător în sine şi în propriile mele capacităţi.

Sunt competent, ferm, încrezător în sine şi în propriile mele capacităţi.

15) ... m-au făcut SĂ CRED CĂ VOI DA GREŞ, ORICE AŞ ÎNCERCA SĂ FAC. La sfârşit, înlocuieşte acest sentiment cu:

Optez pentru a reuşi în toate demersurile mele, cu ajutorul lui Dumnezeu.

Simt că voi reuşi în toate demersurile mele, cu ajutorul lui Dumnezeu.

Reuşesc în toate demersurile mele, cu ajutorul lui Dumnezeu.

16) ... mi-au creat convingerea că ORICE AŞ FACE, VOI PROCEDA GREŞIT. La sfârşit, înlocuieşte acest sentiment cu:

Optez pentru a mă considera capabil, competent şi corect în tot ceea ce fac.

Simt că sunt capabil, competent şi corect în tot ceea ce fac.

Sunt capabil, competent şi corect în tot ceea ce fac.

17) ... mi-au creat convingerea că NU SUNT SUFICIENT DE BUN PENTRU A CÂŞTIGA MAI MULŢI BANI. La sfârşit, înlocuieşte acest sentiment cu:

Optez pentru a mă considera suficient de bun pentru a câştiga mai mulţi bani.

Mă simt suficient de bun pentru a câştiga mai mulţi bani.

Sunt suficient de bun pentru a câştiga mai mulţi bani.

18) ... mi-au creat convingerea că NU SUNT SUFICIENT DE IMPORTANT... CINE SUNT EU PENTRU A CREDE CĂ POT FI BOGAT? La sfârşit, înlocuieşte acest sentiment cu:

Optez pentru a mă considera important. Îmi acord permisiunea de a-mi realiza propria importanţă.

Simt că este în regulă să fiu bogat şi prosper.

Sunt important! Merit să fiu prosper!

19) Dragă spirit, te rog să localizezi originea SENTIMENTULUI MEU DE INADECVARE. La sfârşit, înlocuieşte acest sentiment cu:

Optez pentru a mă considera adecvat şi capabil să fac faţă oricărei provocări.

Mă simt adecvat şi capabil să fac faţă oricărei provocări.
Sunt adecvat şi capabil să fac faţă oricărei provocări.

20) Dragă spirit, te rog să localizezi originea SENTIMENTULUI MEU DE INCOMPETENŢĂ. La sfârşit, înlocuieşte acest sentiment cu:

Optez pentru a mă considera competent şi calificat.
Mă simt competent şi calificat.
Sunt competent şi calificat.

21) Dragă spirit, te rog să localizezi originea SENTIMENTULUI MEU DE GELOZIE SAU A RESENTIMENTELOR MELE FAŢĂ DE OAMENII CARE AU SUCCES. La sfârşit, înlocuieşte acest sentiment cu:

Optez pentru a fi fericit că alţi oameni au succes în toate domeniile vieţii lor.

Mă simt fericit că alţi oameni au succes în viaţă.

Sunt fericit şi mă bucur sincer de succesul celorlalţi oameni.

Optez pentru a-i ierta şi pentru a fi binevoitor faţă de toţi oamenii faţă de care am simţit cândva o stare de resentiment.

Mă simt plin de bunăvoinţă şi dornic să îi iert pe toţi oamenii faţă de care am simţit cândva o stare de resentiment.

Sunt plin de bunăvoinţă şi dornic să îi iert pe toţi oamenii faţă de care am simţit cândva o stare de resentiment.

(**Notă:** adeseori, dacă resentimentele sunt foarte profunde, este necesar să menţionezi numele persoanei şi să precizezi situaţia care ţi-a creat această stare de resentiment).

22) ... m-au făcut să FIU EXCESIV DE CRITIC FAŢĂ DE MINE ÎNSUMI. La sfârşit, înlocuieşte acest sentiment cu:

Optez pentru a-mi recunoaşte propriile talente şi pentru a avea încredere în ele.

Simt că am numeroase talente şi mă bazez pe ele, nu pe slăbiciunile mele.

Am numeroase talente şi mă bazez pe ele.

Optez pentru a fi plin de iubire faţă de mine însumi, pentru a mă accepta aşa cum sunt şi pentru a mă aproba în tot ceea ce fac.

Mă simt plin de iubire faţă de mine însumi, mă accept aşa cum sunt şi mă aprob în tot ceea ce fac.

Sunt plin de iubire faţă de mine însumi, mă accept aşa cum sunt şi mă aprob în tot ceea ce fac.

23) ... m-au făcut să MĂ TEM DE VIITOR. La sfârşit, înlocuieşte acest sentiment cu:

Optez pentru a trăi plenar momentul prezent şi pentru a avea încredere în viitor.

Simt că trăiesc plenar momentul prezent şi că am încredere în viitor.

Trăiesc plenar momentul prezent şi am încredere în viitor.

24) ... m-au făcut să AM O CONŞTIINŢĂ / MENTALITATE A LIPSEI / SĂRĂCIEI. La sfârşit, înlocuieşte acest sentiment cu:

Optez pentru o conştiinţă / mentalitate a bogăţiei / abundenţei.

Mă simt demn şi îmi acord permisiunea de a mă bucura de tot ce are viaţa mai bun de oferit. De aceea, îmbrăţişez conştiinţa / mentalitatea bogăţiei / abundenţei.

Îmi asum abundenţa. Îmi asum prosperitatea. Îmi asum tot ce are viaţa mai bun de oferit.

Mă bucur de abundenţă în toate domeniile vieţii mele.

25) ... mi-au creat un SENTIMENT DE ÎNDOIALĂ ŞI O PREŢUIRE DE SINE REDUSĂ. La sfârşit, înlocuieşte acest sentiment cu:

Optez pentru a-mi recunoaşte propria valoare. Am încredere în mine însumi.

Mă simt încrezător în capacitățile și în talentele mele. Îmi simt nobleța sufletească.

Sunt un om foarte valoros. Sunt o persoană distinsă.

26) Dragul meu subconștient, te rog să localizezi originea sentimentelor mele de NEAJUTORARE și de LIPSĂ DE SPERANȚĂ. La sfârșit, înlocuiește acest sentiment cu:

Optez pentru a fi optimist, plin de entuziasm și de speranță. Optez pentru a fi puternic, tenace și ferm.

Mă simt optimist, plin de entuziasm și de speranță. Mă simt puternic, tenace și ferm. Mă simt adecvat, capabil și competent. Simt că sunt foarte inventiv.

Sunt optimist, plin de entuziasm și de speranță. Sunt puternic, tenace și ferm. Sunt adecvat, capabil și competent. Sunt foarte inventiv.

Optez pentru a mă simți în siguranță, ghidat și călăuzit către tot ce este mai bun pentru mine.

Mă simt în siguranță, ghidat și călăuzit către tot ce este mai bun pentru mine.

Sunt în siguranță, ghidat și călăuzit către tot ce este mai bun pentru mine.

27) Dragul meu spirit, te rog să localizezi originea sentimentului meu de DEFETISM, CARE MĂ FACE TOT TIMPUL SĂ RENUNȚ LA LUPTĂ. La sfârșit, înlocuiește acest sentiment cu:

Optez pentru convingerea că orice provocare poate fi rezolvată fără durere.

Mă simt încrezător în faptul că orice provocare poate fi rezolvată fără durere. Mă simt curajos și ferm.

Sunt încrezător în faptul că orice provocare poate fi rezolvată fără durere. Sunt curajos și ferm.

28) ... mi-au creat convingerea că SUNT UN RATAT / NU MĂ RIDIC NICIODATĂ LA ÎNĂLȚIMEA SITUAȚIEI. La sfârșit, înlocuiește acest sentiment cu:

Optez pentru a mă ridica la înălțimea situației. Optez pentru a avea succes. Optez pentru a fi un învingător.

Simt că mă ridic la înălțimea situației. Simt că am succes. Mă simt ca un învingător!

Mă ridic la înălțimea situației. Am succes. Sunt un învingător!

29) ... m-au făcut să mă simt DESCURAJAT... CE ROST ARE? La sfârşit, înlocuieşte acest sentiment cu:

Optez pentru a fi capabil şi curajos, pentru a rezolva toate provocările care îmi ies în cale.

Mă simt capabil şi curajos; simt că pot rezolva toate provocările care îmi ies în cale. Acestea mă ajută să cresc şi să îmi trăiesc viața la potențialul meu maxim. Mă simt încurajat de acest gând.

Sunt capabil şi curajos; pot rezolva toate provocările care îmi ies în cale. În acest fel, progresez pe calea spirituală. Nu există nicio provocare care să nu aibă o soluție, cu ajutorul lui Dumnezeu. Sunt plin de curaj.

30) ... mi-au creat convingerea că ORICE AŞ FACE, NICIODATĂ NU VA FI SUFICIENT. La sfârşit, înlocuieşte acest sentiment cu:

Optez pentru a avea încredere în capacitatea mea de a face ceea ce este corect şi de a porni de la premisa că acest lucru este suficient.

Simt că am încredere în capacitatea mea de a face tot ceea ce trebuie, orice mi s-ar cere.

Am încredere în capacitatea mea de a face tot ceea ce trebuie, orice mi s-ar cere. Sunt un om care contribuie decisiv la bunul mers al lucrurilor.

31) ... mi-au creat convingerea că TREBUIE SĂ ÎMI ASUM VINA PENTRU ACEASTĂ LIPSĂ DE BANI, sau că

NU SUNT SUFICIENT DE INTELIGENT ŞI DE BUN PENTRU A CÂŞTIGA MAI MULŢI BANI. La sfârşit, înlocuieşte această convingere cu:

Optez pentru a mă considera lipsit de vină pentru această lipsă de bani, dar îmi asum responsabilitatea pentru a corecta această situaţie.

Mă simt lipsit de vină pentru această lipsă de bani, dar îmi asum responsabilitatea pentru a corecta această situaţie.

Sunt lipsit de vină pentru această lipsă de bani, dar îmi asum responsabilitatea pentru a corecta această situaţie. Privesc cu optimism viitorul!

Optez pentru a fi inteligent şi suficient de bun pentru a câştiga mai mulţi bani.

Mă simt întru totul capabil, competent şi încrezător în capacitatea mea de a obţine mai mulţi bani. Mă simt inteligent şi suficient de bun pentru a câştiga mai mulţi bani.

Sunt întru totul capabil, competent şi încrezător în capacitatea mea de a obţine mai mulţi bani. Sunt inteligent şi suficient de bun pentru a câştiga mai mulţi bani.

Multe din sentimentele descrise mai sus sunt comparabile sau similare. Am insistat totuşi să le descriu în toată varietatea lor, pentru ca vibraţia lor să se impregneze mai uşor în subconştientul tău. Aşa cum spuneam, fiecare cuvânt, fiecare silabă şi fiecare sunet are propria ei vibraţie. De aceea, chiar dacă ţi se pare că frazele de mai sus se repetă, este indicat să le repeţi pe toate cele cu care te identifici.

Te rog să remarci de asemenea că am introdus mici schimbări în maniera în care poate fi aplicat „Scenariul" folosind aceste sentimente. Scopul pe care mi l-am propus a fost acela de a-ţi arăta în acest fel că nu există o singură formulă imuabilă prin care trebuie aplicat acesta. Dacă doreşti, poţi prelungi „Scenariul", sau îl poţi reduce. Personal, trăiesc adeseori sentimentul că port o conversaţie cu sinele meu superior timp de câteva minute. Indiferent de formula aleasă, important este să te simţi confortabil.

REȚINE...
CIRCUMSTANȚELE EXTERIOARE
NU SE VOR SCHIMBA
PÂNĂ CÂND
NU VEI SCHIMBA
TIPARUL MENTAL DIN SUBCONȘTIENTUL TĂU!

Următoarea secțiune își propune să îți arate cum poți folosi „Scenariul" atunci când ești asaltat de sentimente negative în timpul activităților tale de zi cu zi. Atunci când vorbești într-o situație fără o miză deosebită, cuvintele și frazele îți ies automat pe gură, fără ca tu să le acorzi o atenție deosebită. De aceea, ascultă cu atenție cuvintele pe care le rostești, întrucât acestea îți indică foarte limpede ce anume simți în sinea ta. Chiar dacă un cuvânt sau o frază nu descrie perfect ceea ce simți, dacă le-ai rostit înseamnă că ele simbolizează cel mai bine în momentul respectiv ceea ce ai dorit să spui; oricum, inteligența ta superioară va ști exact la ce te referi.

EXEMPLU: să spunem că un șofer te depășește brusc pe autostradă și că reacția ta naturală este: „Mamă, ce mă enervează tipul ăsta!" (sau poate chiar o înjurătură). Indiferent dacă ești conștient sau nu de acest lucru, această reacție îți mărește tensiunea vasculară.

Scopul „Scenariului" este de a te ajuta să îți schimbi sentimentele chiar în timp ce le experimentezi, astfel încât să nu mai ai niciodată reacții de acest fel. Nu ar fi minunat să conduci pe autostradă și să nu te deranjeze nimeni, indiferent cum ar conduce?

De aceea, spune-ți rapid în sinea ta: „Dragă spirit, te rog să localizezi originea sentimentelor care m-au făcut să mă simt atât de enervat de faptul că am fost depășit de acel șofer.

Triază toate nivelele, straturile, zonele și aspectele ființei mele, pentru a descoperi această origine. Apoi analizează și rezolvă sentimentele mele, astfel încât acestea să se armonizeze din nou cu adevărul lui Dumnezeu.

Triază întregul meu trecut, până la originile eternității, și vindecă toate incidentele și toate consecințele care s-au datorat acestei origini a sentimentelor mele. Fă acest lucru în acord cu voința lui Dumnezeu, până când ajungi în momentul prezent, și umple-mă cu lumina și cu adevărul divin...". Continuă astfel până la terminarea „Scenariului". Când ajungi la cel de-al doilea spațiu gol, umple-l cu o afirmație de genul: „Optez pentru a-l ierta pe acel șofer și pentru a fi plin de compasiune. Simt nevoia de a-l ierta și de a fi plin de compasiune. Îl iert și sunt plin de compasiune. Este normal ca unii șoferi să conducă în felul acesta agresiv. Din fericire, sunt un șofer cât se poate de bun, așa că astfel de situații nu mă deranjează. Mă simt împăcat. Te binecuvântez". Apoi încheie „Scenariul".

De unde știu că această tehnică funcționează? E simplu: pentru că am aplicat-o chiar eu, și te asigur că te simți minunat atunci când conduci pe autostradă și nu lași pe nimeni să te enerveze! Și tu poți experimenta acest sentiment.

Un alt exemplu s-ar putea referi la una din acele zile când nimic nu pare să-ți meargă bine. Ascultă-ți și de această dată dialogul interior. Te surprinzi cumva spunând: „Nu-mi merge deloc bine astăzi. Orice aș încerca, nimic nu-mi merge!" (sau ceva similar)? Indiferent ce ți-ai spus în sinea ta, folosește aceste cuvinte în cadrul „Scenariului": „Dragă spirit, te rog să localizezi originea sentimentului că nu-mi merge deloc bine astăzi!"

Continuă apoi să aplici „Scenariul", iar când ajungi la spațiile goale, spune: „Optez pentru ca astăzi să fac totul cât se poate de bine. Simt că astăzi voi face totul cât se poate de bine. Astăzi voi face totul cât se poate de bine. Optez pentru a fi capabil și competent. Mă simt capabil și competent. Sunt capabil și competent. Totul îmi merge bine astăzi". Apoi încheie „Scenariul" în maniera obișnuită.

Ți s-a întâmplat vreodată să-ți spui în sinea ta: „Viața este dură!"?

La baza acestei afirmații stă o convingere sau un sentiment. De aceea, aplică „Scenariul" și spune: „Dragă spirit, te rog să localizezi originea sentimentelor care m-au făcut să adopt convingerea că viața este dură". Înlocuiește apoi aceste sentimente cu altele, pozitive, spunând: „Optez pentru a percepe / experimenta viața ca fiind minunată, frumoasă și savuroasă! Simt că viața mea este minunată! Viața mea CHIAR este minunată! Viața mea se desfășoară ordonat și lin, iar eu răspund provocărilor într-o stare de încredere și într-o manieră relaxată și pozitivă".

Scopul aplicării „Scenariului" în acest caz este de a-ți reprograma subconștientul, astfel încât să renunțe la convingerea că „viața este dură" și să adopte o altă convingere, cu o vibrație mai elevată, cum ar fi aceea că „viața este minunată". Nu preferi să te bucuri de astfel de vibrații, în locul celor greu de suportat?

Te-ai surprins vreodată spunând cu toată convingerea: „Renunț!"? Dacă te afli într-o astfel de situație, aplică „Scenariul" acestui sentiment și înlocuiește-l cu altul pozitiv, cum ar fi: „Optez pentru a merge până la capăt, cu curaj! Mă simt plin de curaj și doresc să merg până la capăt. Sunt plin de curaj și voi merge până la capăt! Mă simt fericit. Mă simt tenace. Iubesc viața și tot ce îmi oferă ea".

Exemple de situații curente

Exemplele care urmează te învață cum să folosești „Scenariul" în diferite situații curente. Pentru fiecare exemplu, înlocuiește sentimentele negative cu cele pozitive.

... Te rog să localizezi originea sentimentelor care mă fac să cred că...

1) TOATĂ LUMEA PROFITĂ DE MINE. (sentiment negativ)
(sentimente pozitive): Optez pentru a fi iubit de ceilalți. Mă simt iubit de ceilalți. Sunt iubit de ceilalți.

Optez pentru a fi apreciat şi preţuit pentru ceea ce fac. Mă simt apreciat şi preţuit pentru ceea ce fac. Sunt apreciat şi preţuit pentru ceea ce fac.

2) NU SUNT BUN DE NIMIC.

Optez pentru a fi un om valoros. Mă simt un om valoros. Sunt un om valoros. Mă preţuiesc pe mine însumi. Simt că am o mare valoare.

3) NIMIC NU-MI IESE!

Optez pentru a fi o persoană foarte norocoasă. Mă simt o persoană foarte norocoasă. Sunt o persoană foarte norocoasă. Totul îmi merge din plin. Sunt binecuvântat.

4) NU-MI AMINTESC NICIODATĂ NUMELE SAU FEŢELE OAMENILOR PE CARE ABIA I-AM CUNOSCUT.

Optez pentru a-mi aminti numele sau feţele oamenilor pe care abia i-am cunoscut. Simt că îmi amintesc numele sau feţele oamenilor pe care abia i-am cunoscut. Îmi amintesc numele sau feţele oamenilor pe care abia i-am cunoscut, exact în clipa în care simt nevoia să îmi aduc aminte de ele. (Această afirmaţie va trebui repetată probabil de mai multe ori).

5) MĂ SIMT EXCLUS. PARCĂ AŞ FI UN STRĂIN.

Optez pentru a mă integra în acest colectiv. Simt că mă integrez în acest colectiv. Mă integrez cu adevărat în acest colectiv. Optez pentru a fi prietenos. Mă simt mai prietenos. Sunt foarte prietenos. Oamenii se bucură de compania mea. Eu însumi mă bucur de compania mea. Optez pentru a mă simţi confortabil oriunde m-aş afla. Mă simt confortabil oriunde m-aş afla.

6) MĂ DOARE INIMA.

Optez pentru a mă simţi împăcat cu această situaţie. Mă simt împăcat cu această situaţie. Sunt împăcat cu această situaţie. Toate situaţiile din viaţa mea apar pentru binele meu suprem.

7) ÎMI VINE SĂ URLU.

Optez pentru a ierta această situaţie / persoană. Mă simt dispus să iert această situaţie / persoană. Iert această situaţie / persoană. Optez pentru a mă simţi senin, împăcat şi liniştit. Mă simt senin, împăcat şi liniştit. Sunt senin, împăcat şi liniştit.

8) NU AM NICIO CALE DE IEŞIRE.

Există o cale de ieşire! Întotdeauna există o cale de ieşire, iar eu optez pentru a o descoperi! Mă simt ferm hotărât în această direcţie! Sunt ferm hotărât! Există un răspuns pentru fiecare provocare, iar acest răspuns îmi stă la dispoziţie!

9) TOATĂ LUMEA MĂ DETESTĂ!

Optez pentru a ierta pe toată lumea. Simt dorinţa de a-i ierta pe toţi. Îi iert pe toţi. Simt că toată lumea mă iubeşte, inclusiv eu însumi. Viaţa mea se desfăşoară într-o manieră ordonată şi lină. Sunt împăcat.

10) MĂ SIMT RESPONSABIL PENTRU A-I FACE PE TOŢI SĂ SE SIMTĂ FERICIŢI.

Optez pentru a-i lăsa pe ceilalţi să îşi asume responsabilitatea pentru propria lor fericire. Nu mă simt responsabil decât pentru fericirea mea. Îmi exprim iubirea, preocuparea şi acceptarea faţă de ceilalţi. Îi ajut atât cât pot, dar le permit să îşi aleagă singuri experienţele de viaţă.

11) SUNT UN RATAT.

Optez pentru a avea succes. Simt că am succes. Am succes. Mă simt competent, plin de încredere, capabil. Îmi îndeplinesc întotdeauna scopurile, orice mi-aş propune.

12) NU SUNT BUN DE NIMIC.

Optez pentru a mă considera un om valoros. Mă simt valoros. Sunt valoros. Optez pentru a mă simţi important. Mă simt important. Sunt important. Optez pentru a mă simţi util. Mă simt util. Sunt util. Optez pentru a mă simţi vrednic. Mă simt vrednic. Sunt vrednic.

Sper că aceste exemple te-au ajutat să înţelegi mai bine cum poate fi folosit „Scenariul" în viaţa de zi cu zi. Lucrează cât mai des cu el şi distrează-te. Atunci când aplici pentru prima dată „Scenariul" pentru prelucrarea sentimentelor tale, procesul ţi se pare puţin înspăimântător, întrucât nu eşti obişnuit cu aşa ceva. De aceea, descătuşează-ţi imaginaţia şi creativitatea. Practic, nu ai cum să faci ceva rău. Totuşi, foloseşte dialogul din „Scenariu" aşa cum este scris acesta. Acest lucru este important, dacă doreşti să obţii efectele dorite.

Dacă nu simţi din prima clipă nicio diferenţă între sentimentele tale după folosirea „Scenariului", nu te lăsa descurajat. Persevereazǎ. Cu cât îl vei folosi mai frecvent, cu atât mai profundă va fi schimbarea din interiorul tău. La început, ea este foarte subtilă, dar încetul cu încetul vei constata că percepi altfel oamenii şi situaţiile, şi că reacţionezi diferit la ele. Vei observa de asemenea o schimbare în atitudinea ta. Mai devreme sau mai târziu, va veni cu siguranţă ziua în care te vei detaşa complet de situaţiile care obişnuiau să te irite, privindu-le cu seninătate, fără reacţiile emoţionale negative de altădată.

Îţi reamintesc că nu există decât două sentimente principale: IUBIREA şi FRICA. Nu ai remarcat citind listele de

mai sus că toate sentimentele negative derivă din FRICĂ?

Un acronim pentru FRICĂ este: Realitate Falsă care Pare să fie Reală[9]. Frica generează întotdeauna în noi un comportament imatur şi nesatisfăcător. Stresul care rezultă în urma acestui comportament stă la baza tuturor bolilor, fobiilor, relaţiilor destrămate, afacerilor falimentate etc. Teama şi vibraţiile asociate cu ea ne golesc literalmente de energia noastră vitală, răpindu-ne energia de care am avea nevoie pentru activităţile noastre.

Adversitatea este dinamizată de teamă!!

Dacă este adevărat că toate sentimentele au o vibraţie a lor, iar vibraţiile (sentimentele) negative ne îndepărtează de Sursa noastră, diminuând astfel starea de pace de care ne bucurăm, gândeşte-te ce am putea realiza cu toţii dacă am înlocui toate sentimentele noastre negative cu sentimente pozitive!

De aceea, concluzia este: scapă de teamă!!

Dr. Gerald G. Jampolsky ştia ce ştia atunci când şi-a intitulat cartea sa de mare succes: *Iubirea înseamnă renunţarea la teamă.* Ori de câte ori renunţăm la TEAMĂ, singurul lucru care ne mai rămâne este IUBIREA. Ori de câte ori permitem vibraţiilor IUBIRII să umple spaţiul nostru interior, nouă ni se permite să descoperim frumuseţea şi măreţia fiinţei noastre interioare, cea creată de Dumnezeu după chipul şi asemănarea lui!

9 În limba engleză: *False Evidence Appearing Real* (FEAR = frică) (n. tr.).

Capitolul 18

Sentimente care ne predispun la boli

O experiență personală

„'Dorința de a trăi' este indiscutabil o mare putere care asigură supraviețuirea și este probabil CEL MAI IMPORTANT factor al vindecării și al stării de sănătate" *(Iubire, medicină și miracole - Lecții de autovindecare ale pacienților excepționali*[10], de dr. Bernie S. Siegel). Când omul își pierde *dorința de a trăi,* lucrurile o iau într-adevăr razna în viața lui. Este ca și cum el ar renunța să își mai asume controlul asupra propriei sale vieți. Când omul renunță la dorința de a trăi, boala sa se vindecă foarte lent (sau nu se mai vindecă deloc), indiferent de tratamentul aplicat. Cum poate fi recuperată așadar această *voință de a trăi?* Una din cele mai simple metode constă în folosirea „Scenariului".

„Dragul meu spirit, te rog să localizezi originea sentimentelor care m-au făcut să îmi pierd dorința de a mai trăi". Când ajungi la spațiile goale, spune: „Optez pentru viață și pentru dorința de a trăi. Mă simt viu! Îmi asum dorința de a trăi. Optez pentru a-mi trăi cu entuziasm viața. Mă simt

10 Tradusă și publicată în limba română de Editura Humanitas (n. ed.).

plin de entuziasm față de viață și simt o mare încredere în viitorul meu! Optez pentru a-mi trăi activ viața. Mă simt un participant activ la viață. Îmi trăiesc viața activ și de-abia aștept să văd ce îmi rezervă viitorul. IUBESC VIAȚA!" Apoi încheie „Scenariul" în maniera obișnuită.

Una din experiențele cele mai profunde legate de vindecarea în urma folosirii „Scenariului" s-a produs în familia mea în primăvara anului 1988, când soțul meu a trecut prin mai multe întâmplări nefericite care l-au făcut să treacă printr-un stres financiar extrem de sever. Nimic nu părea să îl meargă în acea perioadă. Nu numai că și-a pierdut majoritatea activelor pe care le-a acumulat în ani de zile, dar și-a pierdut inclusiv respectul și prețuirea de sine, și chiar *voința de a trăi*. Practic, nu-i mai păsa dacă trăia sau murea. De fapt, cred chiar că ar fi preferat să moară, decât să trăiască.

Timp de luni la rând, l-am privit cum devine din ce în ce mai disperat. În mod normal are o înălțime de 1,87m, dar în acea perioadă a început literalmente să se micșoreze și nimic nu mai părea să-l atragă în viață.

După o vreme, a început să mi se plângă de dureri ale oaselor. Îl durea tot corpul și simțea o senzație permanentă de frig. Am observat apoi că a început să emită un miros particular. Mi-am dat seama că nu era vorba de respirație sau de mirosul corporal obișnuit. Era o senzație cum n-am mai simțit, pe care nu o pot compara decât cu un miros metalic. Soțul meu avea de asemenea dureri îngrozitoare de cap. Pe față i-au ieșit de câteva ori ulcerații extinse, care s-au transformat în niște răni oribile. Dimineața se trezea și se pregătea să își înceapă ziua, dar după numai o oră devenea complet vlăguit și nu își mai dorea decât să se întoarcă în pat.

Când s-a prezentat la medic, acesta i-a diagnosticat o leucemie. Acesta era ultimul lucru de care aveam nevoie în acea perioadă! Nu aveam nici asigurare medicală, nici bani ca să începem tratamentul.

Într-o seară, după ce soțul meu s-a culcat mai devreme, am început să studiez sinteza unei conferințe la care am participat cu un an în urmă la o universitate de prestigiu. Titlul conferinței era: „Medicina comportamentală și psihologia sănătății". Conferința a fost susținută de șase, medici clinicieni cu doctorat și masterat implicați în cercetări în domeniul PSIHO-NEURO-IMUNOLOGIEI, o ramură de ultimă oră a științei medicale. Doi dintre participanți au fost Joan Borysenko, și Steven E. Locke, doctor în medicină de la Harvard.

Psiho-neuro-imunologia este o știință preocupată îndeosebi de impactul atitudinilor mentale asupra rezistenței corpului la boli și studiază în particular legăturile dintre minte, creier și sistemul imunitar. Cercetătorii implicați în acest domeniu au adus dovezi foarte solide care atestă faptul că emoțiile, atitudinile mentale și capacitatea persoanei de a face față stresului influențează puternic funcțiile sistemului imunitar.

Medicii care au vorbit la această conferință știau foarte multe lucruri despre felul în care afectează sănătatea emoțiile, sentimentele și atitudinile. După ce am participat la conferință, mi-a devenit evident faptul că acești cercetători se numărau printre cei mai mari specialiști în acest domeniu de vârf al științei. Sinteza pe care am studiat-o în acea seară era o colecție de articole pe care le-au scris acești medici pentru diferite publicații de specialitate. Ceea ce căutam de fapt erau anumite indicii care să îmi permită să descopăr cauzele emoționale ale leucemiei, care să îmi confirme (sau nu) alte informații pe care le-am acumulat anterior. Când am aflat că „depresia profundă" era una din cauzele emoționale ale leucemiei, AM ÎNȚELES în ce consta adevărata problemă a soțului meu. Practic, în mintea mea nu a mai rămas nicio îndoială!

Era miezul nopții și tocmai mă pregăteam să mă duc la culcare, când soțul meu a intrat în biroul în care mă aflam. Știa ce anume căutam, așa că m-a întrebat dacă am găsit ceva

interesant. Când i-am spus că *depresia profundă* era unul din sentimentele care provoacă leucemia, s-a aşezat imediat pe canapea şi m-a spus: „Haide să rezolvăm această problemă". Doresc să precizez cu această ocazie că soţul meu a fost întotdeauna extrem de sceptic în privinţa „Scenariului", fapt care nu l-a împiedicat însă să observe în tăcere anumite efecte benefice pe care le-a produs acesta de-a lungul anilor asupra fiului nostru şi asupra mea. În acest moment, când starea lui de sănătate se prăbuşea văzând cu ochii, el a devenit dintr-odată perfect pregătit şi dornic să facă ORICE pentru a se vindeca!

M-am aşezat aşadar alături de el şi l-am ajutat să aplice „Scenariul", înlocuind în final cuvintele *depresie profundă* cu afirmaţiile: „Mă iert pe mine însumi pentru percepţia mea greşită. Mă simt entuziasmat că trăiesc! Sunt entuziasmat că trăiesc! Optez pentru a iubi viaţa. Simt o iubire profundă faţă de viaţă. Iubesc viaţa! Optez pentru a trăi. Simt că trăiesc. Îmi trăiesc plenar viaţa. Optez pentru a fi fericit, bucuros şi mulţumit. Mă simt fericit, bucuros şi mulţumit. Sunt fericit, bucuros şi mulţumit". Am aplicat de asemenea „Scenariul" împreună cu el pentru a transforma dorinţa lui de a muri, întrucât mi se părea evident că dacă s-a îmbolnăvit de o boală atât de severă trebuia să fi avut o asemenea dorinţă (acest determinism nu funcţionează şi invers: dacă îţi doreşti să mori, nu înseamnă neapărat că te vei îmbolnăvi de o boală mortală). După ce am terminat, ne-am dus amândoi la culcare.

Când s-a trezit a doua zi dimineaţa, soţului meu nu-i venea să creadă cum se simte! Ştiu că pare greu de crezut, şi probabil că nu am fi crezut nici noi dacă nu am fi trecut personal prin această experienţă, dar se simţea complet diferit, ca şi cum ar fi fost o altă persoană! Oasele nu îl mai dureau, simţea o stare de energie pentru prima dată în multe luni de zile, iar mirosul metalic dispăruse. Întreaga zi nu a făcut decât să îmi repete cât de bine se simţea, iar a doua zi la fel.

În a treia zi, soțul meu s-a trezit însă cu o durere în zona rinichilor. Din păcate, nu i-am acordat o atenție foarte mare, deși ar fi trebuit să o fac, întrucât soțul meu *nu prea* obișnuiește să se plângă. De fapt, eram atât de fericită că s-a simțit mai bine încât m-am gândit că noua durere va trece de la sine.

Ei bine, nu s-a întâmplat așa. Întreaga zi a umblat aplecat de durere, iar în timpul nopții lucrurile s-au înrăutățit. De aceea, am început să studiez corespondențele dintre problemele rinichilor și sentimente, după care am aplicat din nou „Scenariul" pentru aceste sentimente. În final, ne-am culcat. A doua zi dimineața, durerile din zona rinichilor i-au dispărut cu desăvârșire. Până la data publicării acestei cărți, 18 ani mai târziu, soțul meu nu s-a mai plâns niciodată de astfel de dureri. Oare pot fi lucrurile atât de simple? Potrivit experienței noastre de viață, răspunsul nu poate fi decât unul singur: un DA hotărât! Cei care complicăm întotdeauna lucrurile suntem noi, oamenii.

În următoarele zece zile, soțul meu a avut cele mai variate probleme de sănătate, care s-au derulat una după alta. Era ca și cum și-ar fi retrăit toate durerile emoționale din trecutul său. Vibrațiile sentimentelor negative pe care le-a păstrat atâta vreme în interiorul lui ieșeau acum la suprafață. Durerile fizice nu făceau altceva decât să îi atragă atenția asupra necesității de *a intra în contact* cu sentimentele negative pe care le-a îngropat în subconștientul lui, care erau pe cale să dezlănțuie în corpul lui diferite boli. Această experiență i-a permis soțului meu să își elibereze o bună parte din aceste sentimente vechi, pe care nici măcar nu mai realiza că le avea, necum că le purta în subconștient de ani de zile. Nu mai trebuie să precizez cât de recunoscător s-a simțit în cele din urmă pentru acest *instrument* pe măsură ce starea de sănătate se îmbunătățea de la o zi la alta. În cele din urmă, soțul meu a devenit unul din cei mai mari suporteri ai „Scenariului".

Când am citit cartea doctorului Bernie Siegel, *Iubire, medicină și miracole*, mi-am adus instantaneu aminte de

experiențele pe care le-am trăit împreună cu soțul meu în primăvara anului 1988. Nu întâmplător, m-am simțit atrasă ca un magnet de paginile în care autorul vorbea despre leucemie:

Depresia este definită de psihologi ca o renunțare (la dorința de a trăi, de a lupta etc.). Considerând că ceea ce simte în momentul prezent și ceea ce anticipează pentru viitor este intolerabil, persoana depresivă intră într-un fel de ‚grevă' față de viață, pierzându-și complet interesul față de oameni, de munca sa, de hobby-uri și așa mai departe. [Pasajul descrie perfect ce s-a întâmplat atunci cu soțul meu].

O astfel de depresie este profund asociată cu cancerul. Spre exemplu, dr. Bernard Fox din Boston a descoperit că oamenii deprimați sunt de două ori mai predispuși să se îmbolnăvească de cancer decât cei care nu sunt deprimați. Un studiu al unor gemeni identici, din care unul era bolnav de leucemie și celălalt nu, a arătat că cel bolnav a trecut înainte printr-o depresie puternică sau printr-un alt dezechilibru emoțional, în timp ce cel sănătos nu a trecut printr-o asemenea traumă.

În cartea *Voința de a trăi*, Arnold Hutschenecker afirmă că depresia este o renunțare la luptă în favoarea morții și că toate formele de cancer par să fie o expresie a disperării experimentată la nivel celular. Autorul susține că mintea nu acționează numai prin alegerile noastre conștiente, ci și la nivelul țesuturilor corpului, fără nicio conștientizare din partea noastră. El își argumentează opinia inclusiv cu ajutorul anumitor expresii populare, precum: „(Cutare) e un junghi în coastă", „Nu-mi sta pe cap", „Această problemă mă omoară de viu" sau „Mi-ai frânt inima".

Corpul reacționează în fața mesajelor condiționate ale minții indiferent dacă acestea sunt conștiente sau inconștiente. De cele mai multe ori, aceste mesaje sunt de tip: *„trăiește"* sau *„mori"*. Dr. Hutschenecker este convins că noi dispunem nu doar de mecanisme de supraviețuire, de tip „luptă sau fugi", ci și de mecanisme ale „morții", care blochează literalmente

orice mecanism de apărare, încetinesc funcţiile corpului şi ne predispun către moarte ori de câte ori simţim că viaţa nu mai merită să fie trăită.

Când am citit pentru prima dată o listă cu cauzele emoţionale probabile ale bolilor fizice, am fost de-a dreptul revoltată! Mi se părea revoltător ca altcineva să insinueze că eu am trăit cutare sentimente, care mi-au provocat apoi diferite probleme de sănătate de care am suferit de-a lungul vieţii. Pur şi simplu, nu puteam accepta aşa ceva. De aceea, am mototolit literalmente lista şi am aruncat-o cu dispreţ la coş. „Este absolut imposibil (m-am gândit timp de o săptămână) ca sentimentele să poată provoca probleme de sănătate". Ce nu înţelegeam în acel moment era faptul că aceste sentimente nu sunt întotdeauna evidente, fiind de cele mai multe ori ascunse sau îngropate în subconştient. Din păcate (de fapt, din fericire), ideea a continuat să mă obsedeze, refuzând să îmi părăsească mintea. De aceea, m-am decis să o examinez cu mai multă atenţie. În cele din urmă, am fost nevoită să admit că noua teorie era infinit mai adevărată decât mi-aş fi imaginat vreodată.

Lista care urmează poate indica unul sau mai multe sentimente care pot corespunde unei boli sau unei afecţiuni. Asta nu înseamnă că toate sentimentele trebuie să te afecteze simultan. De multe ori, este suficient să experimentezi unul din cinci, ori poate două sau trei. De asemenea, nu uita că aceste sentimente te afectează de regulă la nivel subconştient. Oricum, dacă recunoşti unul sau mai multe astfel de sentimente, trece-le imediat prin filtrul „Scenariului". Reţine: aceste sentimente au fost uneori îngropate ani la rând, acoperind în totalitate amintirea perfecţiunii la nivelul celulelor tale; de aceea, este posibil să fi devenit complet inert în faţa lor. Dacă doreşti să obţii însă rezultate concrete, va trebui să *îţi asumi* sentimentele pe care le recunoşti în tine, prelucrându-le apoi cu ajutorul „Scenariului".

Este posibil să fi experimentat probleme de sănătate pe care să le fi depăşit cu succes, dar, după cum sugerează

Barbara Ann Brennan în cartea sa, *Mâini tămăduitoare*, „dacă procesul de vindecare nu a avut loc şi ‚în interiorul' corpului şi dacă sistemul de convingeri greşite nu a fost corectat, boala se va manifesta din nou în corpul fizic, chiar şi după dispariţia actualelor simptome fizice".

Cu alte cuvinte, chiar dacă simptomele unei boli sunt eliminate, noi nu putem vorbi încă de o vindecare autentică (totală) până când nu se produce şi vindecarea „interioară" şi până când sistemul de convingeri nu este schimbat.

În acest scop, îţi recomand să consulţi lista bolilor care urmează şi să localizezi sentimentele care le corespund şi care ar putea fi cauza probabilă în cazul tău. Aplică apoi „Scenariul" acestor sentimente negative şi înlocuieşte-le cu opusul lor.

Iată două exemple de prelucrare a sentimentelor indicate pentru prima boală din lista de mai jos:

Exemple

1. „... te rog, localizează originea sentimentelor care m-au făcut să judec greşit sau să îmi folosesc în mod eronat înţelepciunea". Înlocuieşte apoi aceste sentimente, rostind afirmaţiile: „Optez pentru a-mi deschide mintea şi inima în faţa adevărului. Simt că mi-am deschis mintea şi inima în faţa adevărului. Mi-am deschis mintea şi inima în faţa adevărului. Optez pentru a accepta adevărul. Simt că accept adevărul. Accept adevărul. Optez pentru a lua decizii corecte. Simt că iau numai decizii corecte. Iau numai decizii corecte. Accept din toată inima adevărul". Încheie apoi „Scenariul" în maniera obişnuită.
2. „... te rog, localizează originea sentimentelor care m-au făcut să mă identific cu posesiunile mele, uitând de sinele meu real". Înlocuieşte apoi aceste sentimente, rostind următoarele afirmaţii: „Optez

pentru a-mi revela adevărata identitate. Simt că îmi revelez adevărata identitate. Îmi revelez adevărata identitate. Îmi percep sinele real. Simt iubire şi respect faţă de acest sine. Mă iubesc şi mă respect exact aşa cum sunt". Încheie apoi „Scenariul" în maniera obişnuită.

Sentimente probabile care stau la baza diferitelor boli

Abcese:

Agitaţie interioară; răni sufleteşti nerezolvate
Chin interior
Cramponarea de o viziune depăşită
Dorinţa de răzbunare
Stagnare

Abdomen, zona abdominală:

Folosirea incorectă a raţiunii (înţelepciunii)
Identificarea cu posesiunile personale şi uitarea de sinele real

Accidente:

Incapacitatea de a-şi forma un punct de vedere clar
Lipsa unui scop în viaţă
Nevoia de a-şi pedepsi sinele
Rezistenţă faţă de autorităţi
Sentimentul că eşti descoperit şi că nu te apără nimeni
Sentimentul că te afli într-un alt loc decât ar trebui să fii
Stres foarte intens
Tensiuni şi griji

Acnee:

„Negare", neasumarea propriilor experienţe de viaţă
Incapacitatea de a face faţă propriilor probleme

Sentimentul de autorespingere / neplăcere față de propriul sine
Sentimentul de vinovăție

Addison (boala lui):

Incapacitatea de a-ți înțelege propriile emoții
Lipsă de compasiune față de propriul sine
Lipsa înțelegerii de sine / uitare de sine
Mânie îndreptată împotriva propriului sine

Adenoide:

Copilul se simte neacceptat sau simte o ostilitate din partea unui adult
Dizarmonie acută în propriul cămin
Sentimentul că ești blocat în viață / că nu poți respira
Sentimentul că nu ești binevenit, că stai în calea cuiva

Aftă:

Mânie datorată luării unor decizii incorecte

Agorafobie:

Neutilizarea / incapacitatea de a-ți utiliza discernământul

Alcoolism:

Acceptarea cuvintelor negative ale altor persoane
Autoprotecție împotriva unor sentimente pe care te temi să le simți
Emoții negative nerezolvate blocate în interior
Incapacitatea de a face față vieții / atitudine de tip „Ce rost mai are?"
Îngrijorare datorată lipsei de comunicare cu alte persoane
Sentimentul că trăiești în minciună / vinovăție / în loc nepotrivit
Sentimentul de nevrednicie / respingere de sine

Alergii:

Iritarea datorată unei persoane sau unei situații
Lacrimi reprimate
Negarea propriei puteri
Sentimente care ar trebui schimbate, dar care nu par să aibă o soluție
Sentimentul de sufocare

Substitut (imitaţie) pentru răceli
Teama de a-ţi împărtăşi sentimentele cu alte persoane

Aluniţe:

Convingeri greşite legate de sine
Pot fi congenitale
Te simţi inadecvat sau nevrednic (nu te integrezi în generaţia ta)

Alzheimer (boala lui):

Dorinţa de a trăi în mica ta lume subiectivă
Incapacitatea de a-ţi controla propria viaţă
Mânie reprimată
Nu mai eşti dispus să te lupţi cu viaţa
Oboseală în faţa vieţii
Sentimentul de inferioritate / insecuritate
Sentimentul lipsei de speranţă şi de neajutorare

Ameţeală:

„Te învârţi într-un cerc vicios" din cauza lipsei de organizare
Absenţa unei direcţii clare în viaţă
Dorinţa egoului de a controla întreaga fiinţă
Incapacitatea de a accepta realitatea aşa cum este
Nu-ţi faci suficient timp pentru tine
Sentimentul că „nu mai doresc să lupt"
Sentimentul de împovărare

Amigdale:

Iritare datorată unei situaţii sau unei persoane
Lucrurile nu îţi merg aşa cum îţi doreşti
Mânie sau teamă reprimată
Voinţă tensionată

Amnezie:

Dorinţa de a scăpa de problemele vieţii / fuga de viaţă
Incapacitatea de a te afirma / de a-ţi susţine propriile puncte de vedere
Teama de viitor

Amorţeală:

Incapacitatea de a-ţi exprima iubirea şi respectul

Anemia celulelor:

Sentiment de inferioritate

Anemie pernicioasă:

Durere profundă, rămasă nerezolvată
Renunţarea la luptă
Sentimentul de neajutorare totală

Anemie:

Absenţa iubirii de sine
Eşti devotat / posesiv faţă de o altă persoană
Eşti manipulator, dar refuzi să fii manipulat
Mânie împotriva propriului sine pentru incapacitatea acestuia de a controla situaţia
Sentimentul că „nu eşti suficient de bun"
Sentimentul că viaţa nu se îndreaptă în direcţia dorită de tine
Simţi că nu mai ai niciun motiv de bucurie
Viaţă dezordonată

Anevrism:

Incapacitatea de a face faţă nevoii de a-ţi schimba situaţia
Nevoia de a face totul pentru toţi, tot timpul
Responsabilităţi zilnice mai mari decât poate suporta corpul fizic

Anorexie:

Absenţa înţelegerii spirituale / cunoaşterii de sine
Incapacitatea de a te ridica la nivelul aşteptărilor celor din jur
Nu ştii cum să te iubeşti pe tine însuţi sau cum să te identifici cu propriul sine
Sentimentul că eşti total incapabil să le faci pe plac părinţilor tăi (îndeosebi mamei)
Sentimentul de autorespingere / ură faţă de sine
Sufletul tău doreşte să părăsească trupul (autodistrugere)

Anus:

Sentimentul de neputinţă într-un anumit domeniu al vieţii
Supravieţuirea este ameninţată de condiţiile exterioare

Anxietate:

Sentimentul că eşti captiv într-o cuşcă
Sentimentul că eşti incapabil să te schimbi

Apatie:

Nu mai doreşti să simţi nimic
Stingerea „scânteii vieţii"

Apendicită:

Aştepţi ceva, dar simţi că nu îl poţi obţine
Incapacitatea de a face faţă fricii: blocarea fluxului energetic
Temeri nerezolvate legate de viaţă

Apetit:

Excesiv: îţi hrăneşti astfel nevoia de a fi iubit, acceptat şi protejat
Pierdere: percepţii incorecte care conduc la neîncredere / depresie

Artere (îngroşare):

Eşti dictatorial
Inimă grea
Perfecţionism
Sentimente nerezolvate care îţi blochează fluxul energetic
Sentimentul că eşti obstrucţionat sau întârziat
Teama de a nu fi dezamăgit

Arterioscleroză:

Acumularea mai multor straturi de sentimente nerezolvate în interior
Griji legate de faptul că nu eşti perfect
Incapacitate de lungă durată de a-ţi exprima sentimentele şi emoţiile
Incapacitatea de a vedea binele
Refuzul de a-ţi deschide mintea

Artrită reumatoidă:

Corpul primeşte mesaje conflictuale, de genul: Râde în exterior, dar se consumă (plânge) în interior
Sentimentul de neputinţă totală în faţa poverilor vieţii

Artrită:

Anxietate şi / sau depresie, acumulate pe termen lung

Autocritică severă, criticarea dură a altor persoane
Convingerea că mânia este un sentiment incorect, care creează:
Cramponarea de propriile opinii / convingeri
Cramponarea de sentimentul ostilității
Gândire / sentimente rigide
Incapacitatea de a face compromisuri
Lipsă de flexibilitate
Nevoia de *a avea dreptate*
O mânie reprimată care *te consumă din interior*
Tensiuni sau mânie față de viață, acumulate pe termen lung

Astm:

Anxietate / teamă cronică
Dorința de a protesta, dublată de incapacitatea de a face acest lucru
Dorință inconștientă de a fi dependent
Insatisfacție legată de sine
Nevoia de dependență
Sensibilitate excesivă
Sentimentul că ești dominat de un părinte
Sentimentul de sufocare
Temeri din copilărie
Tristețe sau lacrimi reprimate

Atac cerebral:

Nerăbdare datorată faptului că nu te simți capabil să realizezi ceea ce îți dorești
Nerăbdare manifestată față de propriul sine pentru că nu ești capabil să îmbunătățești o situație
Respingi viața pe un nivel profund
Rezistență extremă
Simți nevoia de a renunța
Te simți depășit din cauza presiunilor vieții
Violență la adresa propriului sine

Auz (probleme cu auzul):

Analizează care sunt avantajele de a nu auzi anumite lucruri

Încercarea de a face pe altcineva să audă ceea ce auzi tu (să perceapă realitatea aşa cum o percepi tu)

Bâlbâială:

Doreşti să protestezi, dar nu îndrăzneşti
Nu eşti capabil să îţi exprimi sinele
Nu îţi accepţi sinele
Simţi nevoia să le faci întotdeauna pe plac persoanelor autoritare
Te simţi inferior
Te simţi nesigur din punct de vedere emoţional

Balonare:

Incapacitatea de a schimba situaţiile pe care nu le mai doreşti în viaţa ta
Incapacitatea de a-ţi exprima adevăratele sentimente (pe care le „înghiţi în sec")
Te simţi blocat în situaţia actuală

Băşici provocate de arsuri:

Eliberarea unor sentimente reprimate
Manifestarea unui sentiment care a stagnat multă vreme în tine

Băşici:

Păstrarea unui obicei care te irită
Rezistenţă opusă vieţii
Sentimentul că nu eşti protejat din punct de vedere emoţional

Bătături:

Bătături:

Cramponarea de vechile răni sufleteşti
Incapacitatea de a te lăsa în voia vieţii
Lipsa dorinţei de a circula, dar şi a deschiderii în faţa noilor învăţături
Sentimente negative

Boli ale copilăriei:

Copilul reacţionează faţă de sentimentele mamei
Nevoi emoţionale nesatisfăcute
Sentimentul că eşti părăsit
Sentimentul de neajutorare

Boli ale sistemului muscular-osos (distrofie musculară):

Mânie profund înrădăcinată care nu a fost rezolvată
Paralizie autocreată pentru a te împiedica să loveşti pe cineva sau să mergi înainte
Sentimentul că „trebuie să experimentezi o durere"

Boli cardiovasculare:

Absenţa respectului faţă de sine
Agitaţie şi nerăbdare
Dorinţa ca lucrurile să se mişte mai rapid
Nevoia de a intra în competiţie, de a realiza şi de a acumula bogăţie materială

Boli cronice:

Incapacitatea de a te schimba în bine
Neîncredere în viaţă

Boli incurabile:

Condamnare pe termen lung a propriului sine sau a celorlalţi
Nevoia de a ierta toate situaţiile şi toţi oamenii din trecut

Boli intestinale:

Dorinţa de a nu ieşi din zona de confort
Dorinţa de a trăi în trecut
Incapacitatea de a asimila şi de a absorbi noul

Boli venerice:

Simţi nevoia de a fi pedepsit
Vinovăţie pentru anumite activităţi sexuale

Braţe paralizate:

Braţul drept: dificultate de a dărui altora
Braţul stâng: dificultate de a primi de la alţii
Rezistenţă în faţa unei împietriri inexplicabile a voinţei
Tensiuni mentale

Braţe:

Drept: nu eşti suficient de deschis în faţa exerciţiilor (nevoilor) fizice
Stâng: nu eşti suficient de deschis în faţa spiritualităţii (nevoilor spirituale)

Bronşită:

Dizarmonie extremă în propriul cămin (Copiii cred întotdeauna că această dizarmonie se datorează unei greşeli făcute de ei)
Dorinţa de a controla situaţia, dublată de incapacitatea de a face acest lucru
Dorinţa de a schimba anumite lucruri, dublată de incapacitatea de a face acest lucru

Bulimie:

Dispreţ faţă de sine
Imagine greşită legată de sine
Incapacitatea de a-ţi accepta propriul sine
Nevoi nesatisfăcute
Nevoia de creştere spirituală
Sentimentul că nu îţi poţi controla propriul sine
Sentimentul că nu te poţi ridica la înălţimea situaţiei şi că nu poţi îndeplini aşteptările celor din jur

Buze:

Buze uscate: frustrare în faţa incapacităţii de a-ţi împărtăşi cunoştinţele
Crăpături în colţul buzelor: frustrare
Nu vreau să spun mai mult, ca să nu spun ceva greşit

Canale ovariene (blocate):

Temperament foarte încordat
Tensiuni nervoase de lungă durată

Cancer uterin:

Iritare în faţa întregului gen masculin
Mânie reprimată
Te simţi o martiră

Cancer:

FORMĂ DE AUTODISTRUGERE

Absenţa deschiderii interioare faţă de „lumina divină" sau faţă de ajutorul divin
Absenţa iubirii pure faţă de sine şi faţă de ceilalţi
Al sângelui (leucemie): depresie intensă, mânie sau rea voinţă
Cancer al pielii: formă de autodistrugere datorată:
Cancer la stomac:

Condamnare şi ură
Conflicte interioare continue, ascunse sub masca fericirii
Cramponarea de resentimente, mânie internă, ură, dorinţa de răzbunare sau gelozie
Depresie la nivel mental
Disperare
Dorinţă de moarte la nivel subconştient / absenţa dorinţei de a trăi
Dorinţa de răzbunare
Incapacitatea de a face faţă unei pierderi traumatice
Incapacitatea de a ierta
La coloana vertebrală:
La nivelul cervixului: mânie reprimată
La nivelul organelor feminine:
Maliţiozitate
Mânie reprimată (de regulă, în faţa unei figuri masculine autoritare)
Poveri emoţionale nerezolvate
Relaţie dizarmonioasă cu părinţii
Resentimente nerezolvate
Respingerea propriului sine
Sentiment reprimat de neajutorare / lipsă de speranţă
Sentimente de ostilitate reprimate
Sentimentul de gol interior
Sentimentului că eşti inadecvat sau nevrednic
Singurătate reprimată
Viaţa ţi se pare o povară

Candida:

Condamnarea continuă a altor persoane la nivel subconştient
Incapacitatea de a-ţi asuma puterea personală
Începe de regulă cu îndoieli legate de sine
Resentimente care se acumulează în interior
Sentimente negative nerezolvate acumulate în interiorul corpului

Cangrenă:

Incapacitatea de a te iubi pe tine însuţi cu entuziasm
Morbiditate scăpată de sub control
Sentimente otrăvite nerezolvate

Căzături:

Insecuritate interioară
Nesiguranţă legată de sine

Chisturi:

Incapacitatea de a-ţi rezolva anumite răni din trecut
Îţi plângi de milă

Cifoză (fracturi ale vertebrelor datorate osteoporozei avansate):

Mânie nerezolvată
Purtarea poverilor altor persoane
Resentimente acumulate

Cistită:

Iritare nerezolvată
Nu poţi obţine ceea ce îţi doreşti
Sentimente care te consumă în interior
Tipare mentale asociate cu nefericirea

Ciuperci:

Cramponare de vechile concepte / nu mă pot schimba
Îi permiţi trecutului să îţi guverneze prezentul
Incapacitatea de a te detaşa de trecut

Coapse:

Acumulare de grăsime pe coapse: frustrare legată de propriul progres în viaţă
Teamă de viitor

Coate:

Incapacitatea de a accepta experienţe noi
Incapacitatea de a te gândi la altceva
Rezistenţă opusă realizărilor sau încrederii în sine

Coccis:

Preocupare excesivă faţă de nevoile materiale şi de supravieţuire

Colesterol:

Convingerea că „nu ar trebui să fiu fericit"
Negarea bucuriei propriului sine

Colici:

Iritare
Nerăbdare
Nu eşti fericit în mediul în care te afli

Colită ulceroasă:

Anxietate
Apare adeseori la persoanele care au un comportament obsesiv-impulsiv
Incapacitatea de a lua decizii
Incapacitatea de a-ţi exprima mânia sau ostilitatea faţă de o anumită persoană
Nevoia de a te conforma tot timpul
Sentimentul că eşti un martir

Colită:

Griji excesive (în general)
Griji excesive legate de ideea de ordine (pierderea libertăţii)
Nevoia pentru mai multă afecţiune
Sentimentul că eşti oprimat
Sentimentul înfrângerii

Coloana vertebrală:

este asociată cu egoul

Ego orgolios
Nu te susţii pe tine însuţi (nu îţi argumentezi propriile opinii)
Senzaţie de inferioritate
Sfială
Te laşi doborât de propriul intelect
Te temi să îţi recunoşti sentimentele

Colon spastic:

Incapacitatea de a te detaşa şi de a te lăsa dus de val
Sentimente intense de insecuritate

Colon:

Ascendent: lipsa generozităţii manifestate faţă de propriul sine
Descendent: incapacitatea de a te relaxa în interior
Transversal: incapacitatea de a fi deschis / de a spune adevărul (faţă de sine şi faţă de ceilalţi)
Ură reprimată

Comoţii:

Nevoia de a accepta noi idei
Nu doreşti să afli ceva ce ar trebui să ştii

Conjunctivită:

Frustrare faţă de ceea ce vezi (faţă de ceea ce îţi oferă viaţa)

Incapacitatea de a vedea perfecţiunea în oameni şi în viaţă
Mânie împotriva vieţii

Constipaţie:

Agitaţie continuă
Anxietate
Incapacitatea de a renunţa la vechile sentimente şi convingeri
Nu spui ceea ce ai dori să spui
Probleme nerezolvate
Rezistenţă opusă în faţa fluxului natural al vieţii

Coşuri:

Frustrări nerezolvate
Mânie ascunsă care iese la suprafaţă
Neplăcere legată de sine

Crampe musculare:

Atitudine rigidă
Natură încăpăţânată
Rezistenţă în faţa progresului

Crampe:

Cramponarea de anumite percepţii incorecte legate de feminitate
Teama de durere
Tensiuni acumulate
Vinovăţie legată de ceva ce ai făcut sau nu ai făcut

Cramponarea de sentimente / temeri care nu-ţi fac bine

Nu îţi asumi propriile sentimente
Nu spui adevărul cu iubire
Răni sufleteşti profund înrădăcinate care ies la suprafaţă

Creier:

Anxietate intensă
Ascunderea anumitor lucruri (lipsă de deschidere faţă de ceilalţi)
Incapacitatea de a te relaxa şi de a le dărui altora din cunoaşterea ta
Nervozitate extremă
Nu eşti deschis faţă de ceea ce simţi cu adevărat
Sentimentul că eşti incapabil să îţi controlezi propria viaţă

Daltonism:

Incapacitatea de a vedea lucrurile aşa cum sunt

Degetele de la picioare:

Griji cu privire la viitor legate de detalii minore

Demenţă:

Mânie nerezolvată
Sentimentul de neajutorare şi de lipsă de speranţă
Te simţi obosit de lupta cu viaţa

Dependenţe:

Dezaprobare faţă de sine / fugă de sine
Disperare
Dorinţa de a evita orice sentimente
Gol sufletesc
Incapacitatea de a gândi raţional
Incapacitatea de a percepe clar şi corect
Memorie distorsionată la nivelul ADN-ului
Sentimentul de autorespingere

Depresie:

Dorinţa de a abandona lupta şi de a renunţa la viaţă
Insuficienta expunere la soare (îndeosebi iarna) poate cauza de asemenea depresie
Mânie orientată către interior
Sentimentul că „este inutil".
Sentimentul că „nu pot controla această situaţie"
Sentimentul că „nu voi fi niciodată suficient de bun şi nu voi face niciodată suficient de mult".
Sentimentul de neajutorare şi de lipsă de speranţă

Deviaţie de disc:

Indecizie legată de viaţă
Nu te simţi sprijinit în viaţă

Dezechilibru dreapta-stânga

Dreapta: direcţie fizică / latura masculină / luptă / dăruire / eliberare

Stânga: direcţie spirituală / latura feminină / protecţie / receptivitate / primire

Dezechilibru stânga-dreapta

Dreapta: direcţie fizică / latura masculină / luptă / dăruire / eliberare
Stânga: direcţie spirituală / latura feminină / protecţie / receptivitate / primire

Diabet:

Dezamăgire faţă de viaţă
Dispariţia bucuriei de a trăi
Judecăţi critice severe la adresa propriului sine sau a altor persoane
Obsesie legată de control
Ruşine faţă de ceva ce ai făcut în trecut
Sentiment continuu de tristeţe
Sentimentul că „lucrurile ar fi trebuit să se petreacă altfel"
Şoc emoţional

Diaree:

Dorinţa de a termina o relaţie sau o situaţie
Fuga de o anumită situaţie
Obsesia faţă de ordine
Renunţarea la scopurile personale atunci când nu poţi avea ceea ce îţi doreşti
Respingerea imaginii unei realităţi pe care nu doreşti să o accepţi
Teama de ceva din momentul prezent

Difterie (urticarie):

Dorinţa de a protesta, dublată de incapacitatea de a face acest lucru
Incapacitatea de a vedea lucrurile din perspectiva corectă
Mânie atunci când sesizezi comportamentul inflexibil al unei alte persoane
Mici temeri ascunse
Te simţi tratat necorespunzător
Temeri care ies în sfârşit la suprafaţă

Dinţi:

Abcese: amânarea executării propriilor planuri
Dureri de dinţi: incapacitatea de a lua decizii
Partea inferioară: nerăbdare
Partea superioară: nu înţelegi imaginea de ansamblu

Dismenoree:

Incapacitatea de a te ierta
Mânie îndreptată împotriva propriului sine

Diverticulită (inflamarea unui diverticul intestinal)

Dificultatea de a socializa
Neexprimarea adevăratelor sentimente

Dizenterie:

Nu poţi face faţă actualei situaţii
Te simţi tratat nedrept
Teama de prezent
Trebuie să îţi cultivi generozitatea, empatia, onestitatea, capacitatea de a te relaxa şi deschiderea interioară
Urăşti ceea ce vezi

Durere:

Dumnezeu încearcă să-ţi atragă atenţia
Indiciu că ceva este dezechilibrat
Mânie şi frustrare reprimată
Te afli într-o relaţie care te răneşte sufleteşte
Vinovăţie

Dureri de cap:

Cramponare de vechile limitări
Eşti incapabil să vezi binele
Frontale
Incapacitatea de a te descurca într-o anumită chestiune
Incapacitatea de a-ţi rezolva supărările emoţionale
Manifestarea nevoii de a râde, de a cânta, de a lăuda pe altcineva şi de a-ţi exprima recunoştinţa
Nerăbdare legată de sine, datorată faptului că nu ai făcut suficient de mult
Presiune interioară
Relaţii dizarmonioase
Sentimente rănite rămase neexprimate
Simţi că eşti mai bun decât alţi oameni
Te simţi incapabil să îţi controlezi viaţa
Teamă şi anxietate care ucid tot ce este mai bun în tine
Tensiune şi stres

Dureri:

Dorinţa dureroasă de a fi iubit şi strâns în braţe
Sentimentul că ai făcut un efort în zadar
Sentimentul că eşti absolut singur
Sentimentul că eşti separat de sursa iubirii
Sentimentul că: *nimeni nu te iubeşte*
Tristeţe

Eczemă:

Răni sufleteşti nerezolvate
Sensibilitate excesivă
Sentiment nerezolvat de iritare
Simţi că eşti împiedicat să faci anumite lucruri; de aceea, te simţi frustrat

Edem:

Cramponarea de ceva care nu îţi este necesar
Incapacitatea de a avansa rapid
Nevoia de a fi imobilizat într-o anumită zonă a corpului

Emfizem:

Incapacitatea de a fi tu însuţi
Sentimentul că nu meriţi să mai trăieşti
Teama de a-ţi trăi plenar viaţa

Endometrioza (prezenţa ţesutului endometrial în afara sediului normal – mucoasa uterină):

Absenţa înţelegerii de sine
Absenţa iubirii de sine
Cramponarea de anumite concepte limitatoare
Dorinţa de a-i acuza pe alţii pentru problemele tale
Frustrare
Insecuritate
Tristeţe nerezolvată profund înrădăcinată

Energie (lipsă continuă de):

Eşti obosit de lupta de zi cu zi
Îţi doreşti să „renunţi"
Tristeţe nerezolvată profund înrădăcinată

Epilepsie:

Incapacitatea de a-ţi accepta propriile acţiuni
Nevoia de a-ţi persecuta propriul sine
Respingerea vieţii
Violenţă îndreptată împotriva propriului sine

Fălci încleştate:

Dorinţă de control
Furie
Incapacitatea de a te exprima aşa cum simţi

Faţă:

Ai îndoieli legate de propria competenţă
Este asociată cu simţul identităţii
Frunte: reacţie la anumite gânduri conştiente recente
Nu poţi *face faţă* unei situaţii sau unei persoane
Paralizie: te judeci foarte dur pe tine însuţi
Probleme în cadrul relaţiilor
Te laşi întotdeauna deoparte în favoarea altor persoane
Te simţi respins
Te temi să nu fii nevoit să *renunţi la masca pe care o porţi*
Teamă şi anxietate
„Te aprinzi" emoţional dintr-un anumit motiv

Febră:

Cramponare de trecut
Mânie pe care nu o poţi exprima
Rezistenţă
Te simţi afectat de lipsa de ordine

Feminitate, probleme feminine:

Blocaj emoţional legat de partenerul de cuplu
Blocaj emoţional legat de propria sexualitate
Refuzul de a te detaşa de trecut
Respingerea propriei feminităţi
Te simţi inadecvată în rol sexual
Teamă sau vinovăţie legată de sex

Fibrom chistic:

Convingerea că „tuturor le merge bine, numai mie nu"

Fibromialgie (vezi Sindromul Oboselii Cronice)

Ficat: centrul mâniei

Autocondamnare
Criticism
Gânduri critice
Incapacitatea de a te ierta pe tine sau de a-i ierta pe ceilalţi

Mânie nerezolvată
Posesivitate
Regrete faţă de trecut
Resentimente şi micime sufletească
Sentiment de injustiţie şi dorinţă de răzbunare
Tristeţe

Flebită:

Senzaţia că eşti prins în capcană
Senzaţia că nu ai nicio cale de ieşire
Simţi că nu poţi rezolva problemele imediate ale vieţii

Fluierul piciorului (tibia):

Nu îţi respecţi propriile idealuri şi valori

Frigiditate:

Fixaţii, complexe sau ataşamente nevrotice care afectează negativ natura emoţională
Temeri nerezolvate, resentimente sau vinovăţie legate de sex şi de relaţiile sexuale

Gastrită:

Anxietate
Incertitudine

Gât, dureri de gât:

Alte sentimente negative neexprimate
Mânie neexprimată

Gât, probleme ale gâtului:

Îţi doreşti să îţi eviţi sentimentele, dar nu îndrăzneşti
Mişcare sub presiune
Neacceptarea / respingerea celor din jur
Nu doreşti să accepţi opinii pe care le consideri greşite
Stare de spirit inflexibilă

Gât:

Confuzie
Cunoaştere folosită fără înţelepciune
Cuvinte extrem de critice (rostite)
Incapacitatea de a derula lucrurile aşa cum îţi doreşti
Lipsă de discernământ
Mânie reprimată (înghiţită)
Răni emoţionale înghiţite

Genunchi (probleme ale genunchilor):

Egoul îţi stă în cale

Genunchiul drept: nevoia de a fi mai îndrăzneţ

Genunchiul stâng: nevoia de a fi mai receptiv faţă de ceea ce se întâmplă

Incapacitatea de a te pleca în faţa altor persoane, de regulă în faţa autorităţilor

Încăpăţânare; vrei ca lucrurile să se desfăşoare numai aşa cum doreşti tu

Lipsă de flexibilitate

Nu doreşti să cedezi în faţa autorităţilor

Orgoliul te împiedică să progresezi

Senzaţie de insecuritate

Stres nerezolvat

Gingii (probleme cu):

Nu îţi duci la îndeplinire deciziile după ce le-ai luat

Sângerare: faci presiuni asupra ta pentru a renunţa la amânări

Gingii care sângerează:

Incapacitatea de a te bucura de propriile decizii

Gingivită:

Amânarea unor lucruri pe care trebuie să le faci / a responsabilităţilor

Te temi de propria incapacitate

Glanda pineală:

Este asociată cu vederea interioară şi cu auzul interior

Folosirea greşită a credinţei

Refuzul de a accepta cunoaşterea şi iluminarea

Glanda pituitară:

Nu vezi niciodată binele

Te gândeşti tot timpul la boală şi îţi imaginezi că eşti bolnav

Te simţi un ghinionist incurabil

Glande (probleme cu glandele):

Sentimente negative pe termen lung

Sentimente nerezolvate care au dat naştere unor dezechilibre masive

Trăieşti în trecut

Glandele salivare (sublinguale):

Nu acţionezi la unison cu viziunea pe care o ai

Glandele suprarenale (probleme cu):

Anxietate
Atitudinea de tip: „Nu-mi pasă ce se întâmplă cu mine"
Convingerea subconştientă că viaţa trebuie să fie dificilă (o povară)
Folosirea greşită a voinţei
Gelozii şi temeri nerezolvate
Lipsa credinţei în sine
Lipsă de curaj
Lipsă de loialitate faţă de propriul sine
Sentimentul că eşti înfrânt
Sentimentul că trebuie să te lupţi pentru a avea succes, putere sau o poziţie socială
Sentimentul de victimă

Glezne:

Instabilitate manifestată în prezent
Lipsă de flexibilitate
Sentimentul că munceşti prea mult, dar nu îţi poţi părăsi slujba
Sentimentul că nu poţi scăpa de presiunile vieţii
Teama de a nu cădea sau de a nu da greş (eşua)
Umflate:

Grăsime:

Mânie ascunsă
Nevoia de protecţie
Rezistenţă la iertare

Greaţă:

Dorinţa ca o situaţie neplăcută să nu se fi întâmplat niciodată
Respingerea unei imagini pe care nu doreşti să o vezi
Teama de un eveniment iminent

Greutate corporală redusă:

Griji / temeri
Neîncredere în viaţă
Tensiune extremă

Greutate excesivă:

Autorespingere
Cauţi dragoste şi împlinire
Dorinţa de a-ţi proteja corpul
Încerci să îţi împlineşti sinele
Insecuritate
Sentimente neexprimate, percepute greşit sau inadecvate
Sentimente sufocate în interior

Gripă:

Convingere în negativitatea manifestată la nivel colectiv
Convingerea că ţi se întâmplă tot ce poate fi mai rău
Teamă

Guşă:

Sentimentul că *eşti folosit*
Simţi că planurile ţi-au fost dejucate
Te simţi neîmplinit

Gută:

Doreşti să domini sau să îi controlezi pe ceilalţi
Îi judeci cu asprime pe ceilalţi
Îi respingi pe ceilalţi sau întreaga lume
Mânie reţinută în interior
Nerăbdare

Guturai (pe bază alergică):

Agresivitate reprimată
Dorinţă de răzbunare
Lacrimi reprimate
Nu eşti satisfăcut de tine însuţi
Sentimente nerezolvate de durere sau de tristeţe
Sentimente nerezolvate de teamă sau de mânie
Vinovăţie

Hemoragie ano-rectală:

Frustrare
Mânie

Hemoroizi:

Incapacitatea de a te detaşa
Presiuni sau anxietate
Sentiment de împovărare, de lungă durată
Teamă sau tensiuni

Hepatită:

Mânie
Nu dorești să te schimbi
Teamă
Ură

Hernie:

Autopedepsire
Mâne legată de ceea ce se întâmplă în viața ta
Te simți împovărat

Herpes:

Anxietate
Mânie
Rușine
Vinovăție

Hiperactivitate:

Ești frustrat din cauza incapacității de a te simți împăcat
Îți dorești tot timpul să îți împlinești nevoile, dar nu reușești niciodată; te simți neputincios

Hipertensiune:

Îți bagi nasul unde nu-ți fierbe oala
Le permiți oamenilor sau situațiilor să te tulbure
Nevoia intensă de a controla totul
Te lași condus de emoțiile și de reacțiile tale

Hipertiroidie:

Sentiment de furie pentru că nimeni nu ține cont de tine

Hiperventilație:

Neîncredere în viață
Rezistență în fața vieții și a incertitudinilor sale

Hipoglicemie:

Absența bucuriei de a trăi
Senzația că porți o povară imposibil de dus

Te simți lipsit de succes; de aceea, te supui unui efort exagerat cu scopul de a avea succes

Hipotalamus: guvernează glanda pituitară şi glanda pineală; la rândul lor, acestea guvernează întregul sistem endocrin

Anxietate
Furie
Insecuritate
Neplăcere
Sentimentul de blocaj în anumite domenii de viaţă
Tristeţe

Hipotensiune:

Eşti mai devotat celorlalţi decât ţie însuţi
Lipsă de entuziasm şi de poftă de viaţă
Nu te iubeşti pe tine însuţi

Hodgkin (sindromul lui):

Incapacitatea de a-ţi accepta propriul sine
Nevoia arzătoare de a te simţi acceptat
Nevoia continuă de a-ţi dovedi valoarea

Huntington (sindromul lui):

Durere profundă
Lipsă de speranţă şi neajutorare
Resentimente în faţa incapacităţii de a-i schimba pe ceilalţi

Icter:

Ai dificultăţi în a-ţi iubi sinele
Nu îţi permiţi să exişti aşa cum eşti (sau nu le permiţi celorlalţi să existe aşa cum sunt)

Îmbătrânire (afecţiuni specifice procesului):

Incapacitatea de a accepta MOMENTUL PREZENT
Sentimente negative nerezolvate de lungă durată
Teamă de a te identifica cu propriul sine

Impotenţă:

Idei conflictuale legate de sex
Natură emoţională afectată de complexe, fixaţii sau ataşamente nevrotice
Obsesii psihice sau frustrări sexuale
Teamă, resentimente sau vinovăţie legate de sex şi de relaţiile sexuale
Temeri nerezolvate legate de mamă

Încheieturi (articulaţii):

Incapacitatea de a-ţi schimba perspectiva
Lipsă de flexibilitate emoţională
Neacceptare

Încheieturi:

Răni sufleteşti reprimate
Resentimente

Incontinenţă:

Emoţii excesive
Griji legate de controlul emoţiilor
Vinovăţie legată de faptul că nu ţi-ai fost loial ţie însuţi

Indigestie:

Anxietate
Nu înţelegi ce, cum, când, unde şi de ce
Senzaţia că toată lumea este împotriva ta
Simţi că trebuie să lupţi pentru a-ţi croi un drum în viaţă
Teama de a nu-ţi pierde slujba sau siguranţa

Infecţii cu ciuperci:

Absenţa iubirii de sine
Incapacitatea de a te accepta pe sine
Incapacitatea de a-ţi asuma puterea personală
Incapacitatea de a-ţi iubi şi de a-ţi susţine sinele
Nerecunoaşterea propriilor nevoi personale
Resentimente profunde şi nerezolvate

Infecţii urinare:

Învinovăţirea altora pentru propriile probleme
Te simţi iritat din cauza altor persoane

Infecţii virale:

Convingerea că „iei toate virusurile care apar"
Ţi se pare că amărăciunea şi urâţenia ascund complet frumuseţea şi binele în viaţă

Infecţii:

Mânie manifestată
Ostilitate
Suspiciuni sau iritare

Inflamaţii (bursitis):

Anxietate
Dorinţa de a lovi pe cineva, dublată de refuzul de a face acest lucru
Frustrare legată de viaţă

Mânie reprimată
Sentimentul că ai pierdut controlul
Senzaţia de neputinţă în a schimba o anumită situaţie
Tensiuni acumulate

Inflamaţii ale piciorului (cu îngroşare):

Încăpăţânare şi lipsă de flexibilitate
Teamă constantă şi cronică

Inflamaţii:

Furie
Mânie sau teamă

Inimă, probleme ale inimii:

Blocarea sentimentelor de compasiune sau de respingere
Doreşti să te eliberezi de o responsabilitate
Ierţi cu dificultate (inclusiv pe tine însuţi)
Nu simţi că eşti aprobat de cei din jur
Probleme familiale supărătoare
Resentimente şi / sau răni sufleteşti
Te afli într-o relaţie care te face să suferi
Violarea legilor iubirii (conştient sau inconştient)

Insomnie:

Griji legate de gândul că nu poţi face ceea ce trebuie să faci (că nu eşti suficient de bun)
Reacţie în faţa unor situaţii potenţial ameninţătoare
Teamă şi anxietate
Tensiuni legate de viaţă
Vinovăţie profund înrădăcinată

Intestine iritabile:

Absenţa entuziasmului / poftei de viaţă
Ascunderea anumitor sentimente
Faptul că nu eşti deschis în privinţa adevăratelor tale sentimente

Intestine:

Absenţa dorinţei de a renunţa la control
Incapacitatea de a controla o situaţie exterioară; încercarea de a folosi un substitut
Incapacitatea de a renunţa la atitudinile posesive
Teamă că nu îi eşti pe plac persoanei iubite

Teama de a te elibera de sentimentele vechi, de care nu mai ai nevoie
Teama generată de lipsa mijloacelor de trai

Întinderi musculare:

Incapacitatea de a-ţi schimba direcţia în viaţă
Rezistenţă

Laringită:

Emoţii şi temeri reprimate
Iritare provocată de o persoană sau de o situaţie
Mânie refulată
Resentimente faţă de autorităţi
Te temi să îţi exprimi opiniile

Leşin:

Nu eşti dispus să priveşti în faţă o lecţie pe care trebuie să o înveţi
Nu te aştepţi la nimic bun de la viitor
Pretext pentru a renunţa la luptă
Sentimentul că nu te descurci
Teamă de prezent

Leucemie:

Depresie profundă
Incapacitatea de a-ţi exprima emoţiile
Mânie sau rea voinţă
Pierderea grea a unui părinte sau a unei poziţii importante în carieră
Renunţare sau fugă
Sentimentul că situaţia prezentă şi posibilităţile viitoare sunt intolerabile
Senzaţia de disperare şi de inutilitate
Senzaţia de neajutorare totală

Leucoree:

Mânie împotriva partenerului de cuplu
Neputinţă
Vinovăţie sexuală

Ligamente:

Îi controlezi pe ceilalţi sau îi laşi să te controleze
Nu eşti capabil de autocontrol
Tot ce ţine de control

Limbă:

Incapacitatea de a savura frumuseţea şi bucuria vieţii
Nu spui adevărul

Lou Gehrig (sindromul lui):

Incapacitatea de a-ţi accepta propria valoare
Negarea succesului

Lupus:

Îţi vine să renunţi
Râzi în exterior, dar plângi în interior
Tristeţe profund înrădăcinată

Mâini, încheieturile mâinilor:

Cramponare de vechile convingeri depăşite legate de sine şi de viaţă
Dezechilibru între dăruire şi primire

Mâini:

Mâinile au capacitatea de a dărui sau de a primi, de a explora sau de a respinge, de a prinde sau de a da drumul, de a mângâia sau de a ciupi
Mâna dreaptă: dăruire, prindere sau agresivitate
Mâna stângă: receptivitate sau pasivitate
Sunt asociate cu capacitatea de a accepta sau de a renunţa la anumite idei
Teamă de absenţa oportunităţilor
Teamă de ideile noi

Mâinile – Artrită:

Autocritică severă şi criticarea altor persoane
Mâini – Crampe: conflict interior între propriile capacităţi şi modul de a le comunica
Mâini – Transpirate: te temi să nu faci greşeli
Personalitate rigidă, perfecţionistă sau dornică să controleze
Sentimente inflexibile reprimate, oglindite la nivelul mâinilor
Simţi că nu poţi comunica bine din punct de vedere verbal
Te temi să nu pari incompetent sau prost

Mâncărimi:

Dificultatea de a-ţi accepta situaţia / destinul
Dorinţe neîmplinite
Îţi doreşti mai mult decât îţi oferă viaţa
Nu te laşi dus de val (viaţă)
Te simţi inadecvat sau nevrednic
Te simţi iritat de ceva sau de cineva

Mastoidită: (apare cel mai adesea la copii)

Nu dorești să auzi ce se petrece în împrejurimi
Te simți lăsat pe dinafară
Temeri care afectează nivelul de înțelegere

Mătreață:

Blocarea acceptării de sine
Nerăbdare față de felul în care acționează ceilalți
Nevoia intensă ca lucrurile să se desfășoare exact așa cum vrei tu

Maxilare (probleme ale maxilarelor) (Sindromul TMJ):

Dorința subconștientă de răzbunare
Furie
Incapacitatea de a exprima ce simți

Memorie (lipsa ei):

Nu te simți prețuit
Simți că ceilalți nu sunt interesați de ceea ce știi tu

Meningită spinală:

Furie nerezolvată
Gânduri inflamate

Meningită:

Nu ești deschis față de nou
Simți că știi totul

Menopauză:

Bufeuri de căldură: convingere falsă că aceste bufeuri nu pot fi evitate
Mânie datorată lipsei de control asupra propriului corp
Te simți inutilă
Te temi de momentul prezent / îmbătrânire
Teama de a nu fi respinsă

Menstruație, probleme legate de menstruație:

Nu simți nicio bucurie în a fi femeie
Sentimente nerezolvate de vinovăție
Te temi de rolul tău de femeie

Miastenie:

Îți vine să renunți
Râzi în exterior, plângi în interior
Sentimentul de neajutorare; incapacitatea de a-ți schimba situația
Te temi de schimbări
Tristețe profund înrădăcinată

Migrene:

Doreşti ca lucrurile să se deruleze în ritmul tău
Dorinţa de a controla cu orice preţ
Incapacitatea de a gestiona presiunile sau stresul pe o perioadă mai lungă de timp
Incapacitatea de a te lăsa în voia valului (vieţii)
Nu-ţi place să se facă presiuni asupra ta

Minte:

Analiză excesivă
Teama de necunoscut

Mononucleoză:

Sentiment de mânie pentru că nu ceşti apreciat
Te simţi neiubit
Te simţi nevrednic

Muşcarea unghiilor:

Dispreţ faţă de părinţi
Dorinţe neîmplinite
Frustrare

Muşchi:

Incapacitatea de a-ţi asuma ceva ce ai făcut sau nu ai făcut
Nu te ridici la nivelul standardului stabilit de tine
Sentimente de vinovăţie

Narcolepsie:

Dorinţa ca responsabilităţile să dispară de la sine
Dorinţa de a fi altundeva
Nu mai vrei să lupţi cu viaţa
Teama de responsabilităţi

Nas:

Faci compromisuri cu propriile principii
Hemoragie nazală: te simţi trecut cu vederea / ignorat
Nas care curge: plângi în interior; îţi doreşti ajutor; sau fugi de o responsabilitate nedorită
Nas înfundat: nu îţi accepţi propria valoare; dorinţa de a fi iubit; nerăbdare; nu te mulţumeşti să fii tu însuţi
Nas spart: revoltă împotriva învăţării unui lucru nou datorată resentimentelor

Nas umflat: te împotrivești tot timpul sentimentelor tale
Respirație blocată: nu te bucuri de viață

Nebunie:

Dorința de a fugi de familie
Dorința de a scăpa
Dorință puternică de a te separa de viață
Incapacitatea de a face față vieții
Incapacitatea de a renunța la vechile idei sau obiecte din trecut

Nefrită:

Dezamăgire
Sentimentul că viața este nedreaptă
Senzația de eșec

Negi în talpă:

Frustrări legate de viață și de viitor
Mânie profund înrădăcinată

Negi:

Refuzul de a vedea frumusețea în viață
Sentimente acumulate de inadecvare sau de nevrednicie
Sunt o formă a urii

Nervi:

Asigură canalele de comunicare internă
Sunt influențați de gânduri și sentimente

Nervozitate:

Anxietate
Gândire confuză
Incapacitatea de a-ți transmite corect sentimentele
Teama de viitor

Nevrită:

Puterea îți este negată deoarece te simți iritat
Te simți iritat, deși nu-ți dorești acest lucru

Nevroză:

Sentimentul că duci o povară excesivă; presiunile vieții ți se par insuportabile
Sentimentul că ești imobilizat; că nu poți renunța

Noduli:

Egoul tău se simte în pericol
Frustrare și resentimente datorată faptului că nu avansezi în viață

Neîncredere în sine
Sentimentul că eşti blocat
Sentimentul că eşti inadecvat sau nevrednic
Simţi că trebuie să te afirmi în orice context

Oase (fracturi):

Resentimente rămase nerezolvate
Revoltă
Sentimentul că ai o natură încăpăţânată sau rigidă
Sentimentul de separare

Oasele (probleme cu):

Pedepsirea propriului sine
Rezistenţă în faţa autorităţilor

Obezitate:

Cauţi iubire
Incapacitatea de a recunoaşte faţă de tine însuţi sau faţă de ceilalţi ce anume îţi doreşti cu adevărat
Incapacitatea de a-ţi exprima adevăratele sentimente
Încerci să îţi împlineşti sinele
Protecţie pentru corp
Sentimente sufocate
Te foloseşti de hrană ca de un substitut pentru afecţiune

Oboseală cronică:

Absenţa oricărei speranţe / „Nu mai are niciun rost"
Dezolare
Dispariţia dorinţei de a trăi
Disperare
Eşti obosit de încercarea de a te afirma tot timpul
Preţuire de sine redusă
Sentimentul că eşti absolut singur

Oboseală:

Nu-ţi place situaţia în care te afli
Plictiseală
Rezistenţă opusă vieţii
Te simţi „obosit" de relaţia în care te afli sau de slujba pe care o ai

Ochi înroşiţi:

Dorinţa de a ascunde ce se întâmplă

Frustrare
Mânie faţă de situaţia din prezent

Ochi uscaţi:

Blocarea propriilor sentimente
Incapacitatea de a-ţi exprima durerea
Percepţii incorecte din anii anteriori; lacrimi refulate

Ochi:

Absenţa dorinţei de a-ţi împărtăşi cunoştinţele sau talentele
Acţiuni slabe şi nefocalizate
Autocondamnare
Cataractă: dorinţa subconştientă de a nu-ţi privi viitorul în faţă
Cercuri sub ochi: amărăciune
Clipire (necontrolată): incapacitatea de a-ţi respecta programul, care are următoarele efecte:
Cramponarea de resentimente
Din acest motiv, simţi o stare de resentiment
Dorinţa subconştientă de a nu înţelege ceea ce vezi
Dorinţa subconştientă de a nu vedea ceea ce nu ai realizat
Dorinţa subconştientă de a nu vedea viaţa aşa cum este
Faptul că nu îţi vezi niciun viitor
Glaucom: ostilitate de lungă durată
Ieşite în afară (umflate): rezistenţă opusă schimbării
Incapacitatea de a ierta
Incapacitatea de a spune ceea ce ai dori să spui
Incapacitatea de a spune ceea ce simţi
Incapacitatea de a vedea adevărul
Incapacitatea de a-ţi percepe propria valoare
Lăsate: sentimentul că eşti inadecvat sau nevrednic
Mâncărimi la nivelul ochilor: simţi că nu faci ce este bine pentru tine
Mânie nerezolvată faţă de o altă persoană
Nu vezi ceea ce trebuie să faci
Nu vrei să spui ceea ce simţi

Ochi apoşi: incapacitatea de a-ţi exprima durerea interioară
Pierderea de timp între două oportunităţi
Pungi sub ochi: cramponarea de vechile concepte greşite
Remuşcări / regrete
Resentimente / răni sufleteşti
Retina simbolizează sentimentele; pupila simbolizează gândirea. *Cele două trebuie să coopereze pentru ca vederea să fie bună. Dacă gândirea şi sentimentele noastre (mintea conştientă şi cea subconştientă) nu cooperează, cele două încep să se separe.*
Roşii: nu spui adevărul pe care îl vezi
Sentimentul neîmplinirii
Simţi că nu faci o treabă bună
Teama de viitor
Tristeţe profund înrădăcinată
Urcior: nu vezi binele în alte persoane

Organele sexuale:

Apatie
Te simţi separat

Osteofitoză (pinteni osoşi):

Resentimente acumulate

Osteomielită:

Frustrări faţă de viaţa pe care o ai
Mânie în faţa vieţii
Simţi că nu eşti sprijinit

Osteoporoză:

Te simţi complet nesprijinit în viaţă

Ovare:

Dorinţa de a fi iubită şi respectată
Singurătate
Te simţi nepotrivită în rol sexual

Pancreas:

Dispariţia bucuriei de a trăi / nu îţi permiţi să te bucuri de viaţă
Folosirea incorectă a egoului
Judecăţi critice
Preţuire de sine redusă
Râs reprimat
Te simţi ruşinat pentru ceva ce ai făcut
Vinovăţie

Păr:

Albire în partea din față: nu crezi în ceea ce spui sau în ceea ce faci, fapt care îți modifică percepția legată de sine
Albire în partea din spate: nu te accepți pe tine însuți
Albire peste noapte: șoc datorat renunțării la puterea personală
Ascundere
Chelie care avansează: te simți inadecvat și / sau nevrednic
Chelie în creștetul capului: te simți nevrednic
Dificultăți în acceptarea propriului sine
Nu îți folosești puterea personală
Nu te cunoști pe tine însuți
Păr care cade: inflexibilitate în schimbarea modului de a gândi
Păr uscat: inconștient de ceea ce poți realiza
Sentiment de inadecvare
Te bazezi pe alții pentru a te simți în siguranță

Paralizie cerebrală:

Simți că nu poți avansa
Simți că stagnezi

Paralizie:

Dorință subconștientă de a scăpa
Rezistență în fața vieții
Te simți copleșit de responsabilități
Teama de viitor

Paratiroidă:

Mânie nerezolvată

Parkinson (boala lui):

Absența comunicării interioare
Dorința de a deține controlul deplin
Nu înțelegi o temere pe care o ai, fapt care te împiedică să crezi în ceea ce faci și în ceea ce spui
Teama că pierzi acest control

Pelvis:

Cramponarea de sentimentele sexuale
Incapacitatea de a rămâne cu picioarele pe pământ sau focalizarea excesivă asupra vieții emoționale

Picioare, (paralizie):

Evitarea unei situaţii care nu-ţi convine
Evitarea unei situaţii de care te temi

Picioare, probleme ale picioarelor:

Dificultăţi în a-ţi asuma o poziţie fermă
Incapacitatea de a înţelege
Teama de a avansa în viaţă
Teamă de schimbare

Picioare:

Cu degetele lăbărţate: inhibiţie legată de direcţia în care te îndrepţi
Degete curbate în jos: direcţie dezechilibrată
Dificultăţi în a-ţi păstra picioarele pe pământ
În formă de paranteză:
Lipsă de înţelegere în multe domenii ale vieţii
Mers cu picioarele orientate către interior: teamă legată de ceva ce trebuie să faci
Mers lateral: nu te simţi sigur de direcţia în care mergi
Nu-ţi place direcţia în care te îndrepţi
Piciorul drept: teamă de direcţia materială în care te îndrepţi
Piciorul stâng: teamă de direcţia spirituală în care te îndrepţi
Sentimentul că eşti inferior
Teamă de a avansa în viaţă
Teamă de viitor

Piele, boli ale pielii:

Agitaţie
Criticism nerezolvat
Iritare nerezolvată
Lipsă de siguranţă
Nerăbdare
Plictiseală
Reacţii excesive în faţa unor aspecte minore

Piele, erupţii pe piele:

Conflicte interioare care ies la suprafaţă
Eşti iritat de cineva sau de ceva
Te simţi frustrat pentru că nu poţi realiza ceva ce îţi doreşti

Piept:

Absenţa iubirii de sine
Centrul emoţional şi al convingerilor
Incapacitatea de a-ţi asuma puterea personală
Răni sufleteşti legate de iubire
Sentimentul că nu eşti aprobat
Sentimentul că nu eşti protejat
Temeri nerezolvate şi rămase neidentificate

Pioree:

Mânie împotriva propriului sine pentru că nu eşti capabil să iei decizii

Plămâni:

Nu te simţi capabil să faci ceea ce îţi doreşti
Răni legate de iubire
Sentimentul că nu eşti aprobat
Simţi că viaţa este monotonă
Tristeţe

Pleurezie:

Lipsă de entuziasm faţă de ceea ce faci
Ostilitate
Sentimente conflictuale

Pneumonie:

Disperare
Griji legate de viaţă
Răni emoţionale profunde care nu au fost vindecate

Posesivitatea faţă de o altă persoană

Asumarea responsabilităţii pentru a le oferi tuturor celorlalţi înţelegere, ajutor şi încurajare
Diferite temeri legate de momentul prezent; lipsa încrederii
Dizarmonie într-o relaţie
Grijile legate de alţii / Nevoia unei introspecţii pentru auto-transformare
Tensiuni, teamă şi anxietate care blochează fluxul energetic

Prăbuşire nervoasă:

Incapacitatea de a-ţi comunica adevăratele sentimente
Nerecunoaşterea / neacceptarea puterii tale personale
Teama de viitor

Probleme ale gurii:

Opinii puternice, greu de schimbat
Rezistență în fața schimbării
Teama de a ieşi din zona ta de confort

Probleme ale rinichilor:

Confuzie emoțională
Criticarea nefondată a altor persoane
Critici excesive
Emoții reprimate
Exprimă o extensie mai severă a problemelor legate de vezica urinară
Încercarea de a controla viața
Insensibilitate în fața unor situații în care ar trebui să-ți arăți preocuparea / afecțiunea
Neloialitate față de sine
Nu ai o relație bună cu tine însuți
Pietre la rinichi: mânie împietrită
Relații dizarmonioase cu sine şi cu ceilalți oameni
Resentimente subconştiente profunde față de anumite persoane sau experiențe din trecut
Te laşi pe tine deoparte pentru a le face pe plac altora

Probleme legate de decalajul orar (în urma deplasării cu avionul):

Trăieşti în trecut, nu în prezent

Probleme masculine:

Cramponarea de amintirile neplăcute dintr-o relație anterioară
Nu te simți împlinit în plan amoros
Refuzul de a te detaşa de trecut
Te simți inadecvat în rol sexual
Vinovăție pentru că dormi prea mult, în loc să fii mai activ

Probleme sacro-iliace:

Nu te simți la locul tău (indiferent dacă este vorba de slujbă, de oraşul în care locuieşti, de relația în care eşti angrenat etc.)

Prostată, probleme ale prostatei:

Cancer la prostată: mânie reprimată datorată faptului că te simți blocat
Idei conflictuale legate de sex
Refuzul de a te detaşa de trecut

Simţi că ai aruncat prosopul pe ringul de box
Teama de îmbătrânire

Psoriazis:

Insecuritate emoţională

Răceli:

Confuzie legată de propriul cămin
Confuzie legată de viaţă
Convingerea că această boală este sezonieră şi că nu poţi scăpa de ea
Sentimente negative faţă de o altă persoană

Răni:

Mânie împotriva propriului sine şi autopedepsire
Vinovăţie şi nevoia de a fi pedepsit

Rău de mişcare:

Te temi să nu pierzi controlul

Respiraţie urât mirositoare:

Îngrijorare, în loc să îţi planifici priorităţile
Reacţie în faţa unor planuri care nu s-au îndeplinit

Respiraţie, probleme respiratorii:

Absenţa iubirii
Nu te simţi aprobat
Te temi să îţi trăieşti viaţa la maxim

Reumatism:

Amărăciune pe termen lung
Nu te iubeşti pe tine însuţi şi nu îi iubeşti pe ceilalţi
Resentimente şi dorinţă de răzbunare
Sindromul „sunt o victimă"

Rigiditate:

Incapacitatea de a dărui
Lipsă de flexibilitate în opinii şi atitudini
Sentimente rigide într-un anumit domeniu de viaţă

Sânge (boli de):

Depresie intensă
Mânie profundă
Principala cauză: absenţa iubirii de sine / iubirii faţă de ceilalţi oameni
Rea voinţă de lungă durată
Sentimentul de neputinţă într-un anumit domeniu de viaţă

Sânge (probleme cu):

Gândire stagnantă
Incapacitatea de a te bucura de viață
Incapacitatea de a te lăsa dus de valurile vieții
Sentimentul de teamă

Sâni:

Neexprimarea afecțiunii față de sine
Negarea propriei valori
Sentimente conflictuale legate de afectivitate
Sentimente conflictuale legate de prețuirea de sine

Sarcină pierdută:

Te temi că momentul nu este „potrivit"
Te temi de ceea ce îți va aduce viitorul
Te temi de responsabilitatea pe care o incumbă un nou-născut

Sciatică:

Anormalitate sau frustrare sexuală
Anxietate mentală legată de capacitatea ta creatoare
Ești preocupat excesiv de chestiunile financiare
Nu ești focalizat
Nu ții cont de propriile tale dorințe

Scleroză multiplă:

Duritate la adresa propriului sine, te autoînvinovățești
Folosirea incorectă a voinței
Incapacitatea de a comunica cu ceilalți
Incapacitatea de a te ierta pe tine sau de a-i ierta pe ceilalți
Lipsă de flexibilitate
Lipsă de receptivitate în fața ideilor noi

Scurgeri post-nazale:

Durere interioară
Plâns în interior
Sentimentul că ești o victimă

Senilitate:

Dorința de a reveni la securitatea pe care o aveai cu ani în urmă
Dorința de a-i controla pe toți cei din jur
Incapacitatea de a introduce schimbări în viața ta

Incapacitatea de a rămâne ancorat în prezent
Nu îţi doreşti să te afli în situaţia în care te afli
Te simţi nefericit de această etapă a vieţii tale

Sforăit:

Nu eşti devotat propriului sine
Refuzul de a renunţa la vechile tipare

SIDA:

Absenţa păcii interioare
Convingerea că „nu eşti suficient de bun"
Gânduri negative împotriva propriului sine
Mânie extremă, profund înrădăcinată
Negarea propriului sine
Sentimentul că nimănui nu-i pasă de tine
Sentimentul de neputinţă / lipsă de speranţă

Sindrom premenstrual:

Cedarea puterii personale în favoarea altora
Respingerea propriei feminităţi

Sindromul carpian:

Incapacitatea de a-ţi asuma puterea personală
Sentimentul că nu ţi se face niciodată dreptate
Sentimentul că viaţa nu este dreaptă

Sinusuri:

Eşti dominant / posesiv
Te bagi în viaţa altcuiva
Te simţi iritat de o persoană apropiată

Sistemul autoimun:

Râs în exterior, dar plâns în interior
Renunţare la luptă
Sentimentul de neputinţă totală
Tristeţe profund înrădăcinată
„Trebuie să mă afirm, dar cum?"

Sistemul circulator (probleme cu):

Autosubminare (autosabotare)
Incapacitatea de a-ţi părăsi slujba care nu-ţi place
Iubirea (de sine şi a celorlalţi) îmbunătăţeşte întotdeauna circulaţia sângelui
Sentimentul de împovărare excesivă
Tensiuni şi descurajare

Sistemul de eliminare (probleme cu):

Cramponarea de anumite experiențe din trecut
Incapacitatea de a te detașa, care dă naștere unor blocaje
Resentimente subconștiente profunde
Tensiuni acumulate

Sistemul endocrin:

Dezechilibre puternice într-un domeniu sau altul al vieții

Sistemul imunitar:

Incapacitatea de a-ți păsa de ceilalți
Renunțare
Sentimentul că „nu sunt suficient de bun"
Senzația că „nu mai are niciun rost să încerc"
Senzația că „situația mi-a scăpat de sub control"
Toate sentimentele care se opun stării de pace interioară

Sistemul limfatic:

Gânduri negative îndreptate împotriva ta
Incapacitatea de a te simți acceptat
Lipsă de entuziasm

Sistemul parasimpatic:

Nevoia de a fi mai coerent în comunicarea cu propriul sine
Te cramponezi de lucruri sau oameni din trecut, de care ar trebui să te eliberezi

Șolduri:

Absența sprijinului emoțional și fizic
Încheietura șoldurilor: nu dorești să accepți experiențele prezentului
Nu accepți experiențele fizice
Nu ai nicio aspirație
Teama de a lua decizii majore

Spasme:

Gânduri și sentimente de teamă

Spatele (probleme cu):

Dorința de a nu mai „duce în spate" pe cineva
Frustrare
Sentimentul că duci o povară emoțională

Sentimentul că nu poţi face faţă dificultăţilor emoţionale
Sentimentul că nu te sprijină nimeni

Spatele, zona de mijloc:

Absenţa propriei susţineri
Lipsa încrederii în sine
Vinovăţie

Spatele, zona inferioară:

Dorinţa de a ieşi dintr-o anumită situaţie
Faptul că te afli într-o relaţie care te răneşte
Fuga de o anumită situaţie
Sentimentul că nu eşti susţinut din punct de vedere financiar
Temeri legate de bani

Spatele, zona superioară:

Frustrare
Refuzul de a-ţi dărui iubirea altor persoane
Sentimentul că nu te sprijină nimeni sau că eşti împovărat din punct de vedere emoţional
Sentimentul de agitaţie sau de anxietate

Splină:

Absenţa iubirii de sine
Agitaţie şi melancolie
Conflicte emoţionale
Mânie intensă / antagonism
Nu eşti sincer cu tine însuţi sau cu ceilalţi, din cauză că nu te iubeşti pe tine
Nu îi permiţi sinelui tău să simtă iubirea celorlalţi / te simţi respins

Sterilitate:

Atitudine rece şi dură
Tensiune nervoasă extremă

Stomac, cancer la stomac:

Dispreţ
Dorinţa de a pune la punct pe cineva
Dorinţă de răzbunare

Stomac, probleme ale stomacului:

Condamnarea succesului altor persoane
Îţi simţi securitatea ameninţată
Lipsă de afecţiune
Nefericire
Teamă în faţa ideilor noi

Suicid, tendinţe suicidale:

Atitudine de tip „Ce rost mai are?"
Atitudine de tip „Celorlalţi le-ar fi mai bine fără mine"
Simţi că nu mai ai nicio speranţă pentru ziua de mâine
Te simţi complet incapabil să rezolvi problemele vieţii

Supraalimentaţie (obsesivă):

Dorinţa de apropiere afectivă
Energie emoţională bazată pe mânie şi resentimente
Îţi pui o armură emoţională
Lipsă materială sau emoţională
Simbol al puterii şi dorinţa de a te afirma prin greutatea ta
Tensiuni

Surzenie:

Absenţa iubirii de sine
Dorinţa de a nu auzi adevărul
Dorinţa de a trăi izolat
Preţuire de sine redusă
Te simţi mai confortabil în mica ta lume interioară

Talamus:

Nerăbdare
Te simţi criticat

Tendoane (noduri la acest nivel):

Gânduri otrăvite
Incapacitatea de a-ţi accepta propria poziţie
Lipsă de flexibilitate mentală
Trebuie să îţi ierţi sinele

Testicule:

Respingerea propriei masculinităţi

Timus: glanda controlului

Sentimentul că ceilalţi se iau de tine
Sentimentul că eşti persecutat
Sentimentul că nu eşti protejat
Sentimentul că viaţa este nedreaptă

Tinită:

Intoleranţă
Nu doreşti să asculţi de legile superioare
Refuzul de a asculta vocea interioară

Tiroidă:

Conflict între mintea conştientă şi cea subconştientă
Frustrare / anxietate profundă
Lipsă de discernământ
Lipsă de iubire faţă de sine
Te temi să te exprimi aşa cum eşti

Toxine:

Gânduri şi sentimente negative îndreptate împotriva propriului sine
Renunţarea la puterea personală

Transpiraţie abundentă:

Cramponare de sentimente negative

Tuberculoză:

Cruzime manifestată faţă de ceilalţi
Egoism manifestat încontinuu
Posesivitate

Tumori (false):

Cramponare de mânie şi de ură
Gelozie
Incapacitate de a ierta şi de a te elibera de resentimente
Marii solvenţi care dizolvă orice tumoare sunt: iertarea şi iubirea
Neîncredere în sine şi în ceilalţi
Nu te simţi apropiat de părinţi
Răni emoţionale reprimate
Remuşcări
Sentimentul că „Nimănui nu-i pasă de mine"
Simţ fals al propriei valori / orgoliu

Tumori (nu neapărat maligne):

Alimentarea vechilor răni sufleteşti
Fals simţ al mândriei
Incapacitatea de a accepta ajutorul divin
Înţelegere spirituală şi valori spirituale dezechilibrate
Mânie şi resentimente nerezolvate

Tumori şi chisturi la nivelul fibrelor:

Analiză excesivă a unor detalii minore
Arătător: eşti afectat de teamă şi de resentimente
Degete: (agitaţie inutilă legate de amănunte)
Degetul inelar: eşti afectat de durere şi de incapacitatea de a te lăsa dus de val (viaţă)
Degetul mare: eşti afectat de îngrijorare, depresie, ură, anxietate, vinovăţie şi doreşti să îţi protejezi sinele
Degetul mic: eşti afectat de prefăcătorie, amăgire şi de incapacitatea de a ierta
Degetul mijlociu: eşti afectat de mânie, amărăciune şi sexualitate
Ego rănit
Muşcarea lor: dorinţă de autodistrugere
Răni sufleteşti neexprimate şi nerezolvate
Rezistenţă la adresa autorităţilor
Unghii (la degetele de la mâini):

Tuse:

„Nu poţi să înghiţi" viaţa
Consideri că situaţia în care te afli şi posibilităţile viitoare pe care ţi le oferă ea sunt intolerabile
Criticism
Iritare
Nervozitate

Udarea patului:

Mânie subconştientă
Nevoia de atenţie
Nu ştii cum să obţii ceea ce îţi doreşti
Teamă faţă de un părinte (de regulă tatăl)

Ulcer peptic:

Absenţa preţuirii de sine
Te simţi responsabil să le faci tuturor pe plac

Ulcer:

Anxietate, teamă sau tensiune
Conflict interior legat de propriile capacităţi
Conflicte interioare, neajutorare, neputinţă
Dorinţă de răzbunare
Frustrare datorată faptului că lucrurile nu îţi ies aşa cum îţi doreşti

Griji legate de detalii minore
Presiuni insuportabile

Ulceraţii deschise:

Anxietate datorată unor motive minore
Muncă excesivă dublată de stres emoţional
Negativitate nerezolvată
Supărare emoţională

Ulceraţii închise:

Incapacitatea de a accepta anumite veşti
Incapacitatea de a face faţă presiunilor vieţii
Incapacitatea de a-ţi exprima mânia
Resentiment faţă de povara pe care o porţi
Sentimentul de presiune datorat responsabilităţilor asumate

Umeri: sunt aspectul nostru expresiv

Deformaţi: viaţa ţi se pare o luptă prea dură
Lipsă de curaj
Porţi o povară care nu îţi aparţine
Responsabilităţile asumate ţi se par prea stresante
Rotunzi: lipsă de speranţă / neajutorare
Scolioză: nu ai încredere în viaţă
Umărul drept: este asociat cu planul financiar
Umărul stâng: este asociat cu familia
Viaţa ţi se pare o povară insuportabilă

Unghie încarnată: griji continue

Îţi blochezi singur propriul progres
Vinovăţie referitoare la dreptul tău de a merge înainte

Urcior:

Cramponare de resentimente
Nu vezi binele în alte persoane
Sentimente nerezolvate de mânie faţă de altcineva

Urechi (dureri la nivelul urechilor):

La copii: nu mai suportă ţipetele din casă
Nu doreşti să auzi ce se întâmplă
Nu poţi tolera situaţiile sau informaţiile noi
Sentimentul de mânie atunci când auzi un anumit lucru (care nu-ţi convine)

Urechi infectate:

Stagnare, nerăbdare, incapacitate de a accepta informații noi

Urechi înfundate (ceară în urechi):

Nu dorești să auzi nimic nou

Urechi:

Auzul corespunde înțelegerii
Intoleranță
Nerăbdare
Nu dorești să îi asculți pe ceilalți
Simți că nimeni nu te ascultă, SAU:

Uter:

Sentimente negative asociate cu aspectul creator al vieții
Sentimente nerezolvate față de mamă

Vaginită:

Pierdere a unei persoane dragi sau a unui obiect de care ești atașată
Simți nevoia de a-ți pedepsi propriul sine
Vinovăție sexuală

Vânătăi:

Nevoia de a-ți pedepsi propriul sine
Sentimente nerezolvate legate de o anumită situație

Varicelă:

Ostilitate manifestată
Sensibilitate excesivă
Te temi că lucrurile nu vor evolua așa cum îți dorești
Tensiune continuă referitoare la o anumită situație

Vase limfatice:

Încălcarea legilor iubirii
Încălcarea legilor păcii și bucuriei
Resentimente, ură sau mânie acumulată în interior

Vene varicoase:

Acumularea de tensiuni
Descurajare
Dorința de a fugi
Negativitate și rezistență
Senzația că duci o povară excesivă

Vezica biliară, pietre:

Amărăciune
Condamnare
Lipsă de aspirație
Orgoliu
Refuzul de a ierta

Vezica biliară:

Amărăciune
Dorința de a forța lucrurile
Mânie

Vezica urinară (probleme cu):

Absența ordinii din viața ta sau obsesia față de ideea de ordine
Dorințe neîmplinite
Griji excesive legate de supraviețuire (bani, slujbă, sănătate)
Identitate sexuală neexprimată
Incapacitatea de a renunța la acele lucruri sau idei de care nu mai ai nevoie
Relație emoțională dizarmonioasă între un bărbat și o femeie
Reprimarea sentimentelor sexuale

Virusul Herpes-Simplex:

Absența stării de pace interioară
Dorința de a spune cuvinte amare
Dorința de a te plânge
Nu îi permiți *iubirii* din interiorul tău să se manifeste
Vinovăție, rușine, anxietate și / sau mânie

Vomă:

Dezgust
Dorința de a scăpa de aceste emoții
Respingerea imaginilor pe care nu dorești să le accepți

Zona Zoster: absența stării de pace interioară

Nu te simți suficient de valoros

Capitolul 19

Profeţiile care se îndeplinesc singure, sau cuvintele pe care le folosim se folosesc de noi!

Dacă tot ţi-ai propus să devii conştient de gândurile şi de sentimentele tale, ar fi foarte înţelept să devii conştient şi de cuvintele pe care le rosteşti, dat fiind că acestea au, la rândul lor, o anumită vibraţie energetică, la fel ca orice altceva. Cuvintele nu sunt altceva decât gânduri exprimate verbal, generate de sentimentele tale. La fel ca şi gândurile, cuvintele rostite sunt înregistrate în ADN-ul celulelor tale.

În cartea sa, *Vindecarea cuantică,* dr. Deepak Chopra spune: „Chiar dacă nu-ţi vine să crezi că tu vorbeşti cu ADN-ul tău, realitatea este că faci în permanenţă acest lucru". Spre exemplu, dacă îţi repeţi frecvent: „Cutare (persoană sau situaţie) mă oboseşte la culme", nu ar trebui să fii uimit dacă te vei simţi foarte obosit, sau chiar dacă te vei îmbolnăvi.

Fii întotdeauna foarte atent la ceea ce spui! Dacă îţi asumi întotdeauna boala de care suferă corpul tău, spunând „boala MEA", nu trebuie să te miri dacă aceasta se ataşează de tine! Spre exemplu, dacă spui tot timpul: „cancerul meu", „venele

mele varicoase", „diabetul meu", „durerea mea de gât", „alergia mea" etc., tu îţi asumi practic manifestarea bolii respective. Vorbeşte întotdeauna de boala de care suferi la persoana a treia: „cancerul", „diabetul" etc., fără să te identifici cu ea.

Am avut o prietenă care spunea tot timpul: „Cuvintele pe care le folosim se folosesc de noi". Ea mi-a atras atenţia asupra multor cuvinte pe care le rosteam şi care nu exprimau corect ceea ce doream să spun. După ce mi-a repetat de nenumărate ori acest lucru, a sfârşit prin a mă convinge că nu eram deloc atentă la ceea ce gândeam şi la ceea ce spuneam. Practic, foloseam adeseori anumite cuvinte care nu exprimau ceea ce doream să spun, dintr-o simplă obişnuinţă. De aceea, mi-am propus să devin mai atentă la ceea ce spun şi să afirm exact ceea ce gândesc. Experienţa vorbirii a căpătat astfel pentru mine valenţe noi, pe care nu le-aş fi bănuit înainte. Pentru prima dată în viaţa mea, am început să-mi ascult propriile cuvinte. De atunci, mi-am propus să îmi exprim gândurile într-o manieră mai succintă şi mai eficientă.

O altă cunoştinţă de-ale mele obişnuia să spună frecvent: „Aproape că m-a ucis" sau „Acest lucru mă omoară". După ce am devenit conştientă de cuvintele mele (şi ale altora), am început să-i răspund de fiecare dată: „Te rog, nu lăsa acest lucru să te omoare!" Ai auzit cu siguranţă expresia: „Mor de dorul tău". Ori de câte ori aud această expresie, eu îi răspund interlocutorului meu, cu toată seriozitatea: „Te rog să nu mori!", având totuşi grijă să strecor destul umor în intonaţia mea, astfel încât să nu îl ofensez. La început, prietenii mei cărora le dădeam asemenea replici mă priveau cu uimire, parcă nevenindu-le să creadă că am spus aşa ceva.

Când le atrăgeam însă atenţia asupra semnificaţiei cuvintelor pe care le-au spus, ei înţelegeau imediat mesajul, inclusiv faptul că nu am dorit să îi iau peste picior.

Foarte mulţi oameni rămân uimiţi atunci când ascultă cu adevărat şi realizează ce spun. Cu toţii sunt de acord că nu au

rostit respectivele cuvinte cu toată seriozitatea (vezi expresia: „Aproape că m-a ucis"), ci doar ca o figură de stil. Dacă le atragi atenţia asupra cuvintelor lor, de regulă ei zâmbesc, se corectează şi termină ce aveau de spus ceva mai conştienţi de alegerile pe care le pot face atunci când vorbesc. Inevitabil, ei îşi exprimă recunoştinţa faţă de cel care le-a atras atenţia asupra cuvintelor lor inconştiente şi asupra necesităţii de a fi mai atenţi la ceea ce doresc să exprime.

La început, atunci când ne propunem să devenim conştienţi de cuvintele pe care le rostim, este util să rugăm pe cineva din afară să ne atragă atenţia asupra cuvintelor care ne scapă fără să ne dăm seama.

Ai remarcat vreodată de câte cuvinte negative se folosesc oamenii pentru a-şi exprima sentimentele pozitive? De pildă, dacă cineva îşi doreşte foarte mult ceva, el spune: „Îmi doresc CU DISPERARE acest lucru!" Nu putem să nu ne întrebăm ce şanse are el să obţină lucrul pe care şi-l doreşte dacă se exprimă în acest fel. În loc să folosească expresia *cu disperare,* el ar putea spune pur şi simplu: „Îmi doresc FOARTE MULT (sau CU ARDOARE) acest lucru".

Cultivă-ţi obiceiul de a asculta cu atenţie ceea ce spui. Ori de câte ori doreşti să spui ceva care începe cu: „eu sunt.....", fii cu deosebire prudent, conştient şi lucid, căci expresia „eu sunt" este extrem de puternică. De aceea, asigură-te că ceea ce urmează după expresia „eu sunt" corespunde întocmai cu ceea ce îţi doreşti să manifeşti sau să creezi în viaţa ta.

Să îţi dau un exemplu: dacă nu înţelegi ceva, nu trebuie să îţi spui din reflex: „Ce prost sunt!" Mai bine spune-ţi: „Nu prea mi se întâmplă să nu înţeleg astfel de lucruri", sau „De obicei sunt mai deştept".

Am o rudă care obişnuia să repete frecvent: „Nu înţeleg". Persoana a devenit din ce în ce mai confuză, având dificultăţi din ce în ce mai mari să înţeleagă noile informaţii. Târziu şi-a

dat seama că s-a autoprogramat singură în această direcție, repetând la infinit expresia „nu înțeleg", care s-a înregistrat profund în mintea sa. În cele din urmă, mintea sa nu a făcut altceva decât să reacționeze la această programare!

Acest principiu ne influențează pe toți. Este foarte important să înțelegi acest lucru.

Reține: ORICE CUVÂNT ARE O FRECVENȚĂ DE VIBRAȚIE; de aceea, el este înzestrat cu putere! În funcție de negativitatea sau de pozitivitatea sa, fiecare cuvânt care îți iese pe gură va genera un efect corespondent, rău sau bun, care te va îndepărta sau te va apropia de adevăr. Tu ce dorești să manifeşti zi de zi: lumina sau întunericul?

La drept vorbind, atunci când rostim cuvinte care nu corespund mesajului pe care dorim să îl transmitem, noi mințim. Altfel spus, suntem ipocriți, falşi şi amăgitori (după cum este definită minciuna în dicționar). Inteligența corpului nostru îşi dă imediat seama că noi nu respectăm adevărul, aşa că ori de câte ori rostim cuvinte care nu corespund mesajului pe care dorim să îl transmitem şi sentimentelor pe care le simțim, în sistemul electric al organismului se produce un dezechilibru şi un conflict. În acest fel, noi scurtcircuităm literalmente energia electrică din organismul nostru, iar ADN-ul nostru celular devine confuz, întrucât primeşte mesaje contradictorii.

Cum putem exprima noi adevăratele noastre sentimente, verbal şi non-verbal deopotrivă?

În cartea lor, *Ziua în care America a spus adevărul,* autorii James Patterson şi Peter Kim afirmă că 91% dintre americani, adică nouă din zece, mint în mod regulat.

Tu unde te încadrezi în această statistică? Faci parte din cei 91%, sau din cei 9%? Fiecare om are trebui să răspundă la această întrebare. Problema este însă: cât de sincer va fi acest răspuns?

Iată alte câteva statistici prezentate în aceeaşi carte:

86% dintre oameni îşi mint părinții
75% îşi mint prietenii

73% îşi mint rudele
69% îşi mint partenerii de cuplu
61% îşi mint şefii
50% îşi mint copiii

Personal, aceste statistici mi se par o nenorocire! Ele indică o deteriorare foarte gravă a fibrei morale a americanilor. Ce s-a întâmplat cu integritatea noastră? A devenit aceasta un simplu cuvânt, lipsit de orice semnificaţie?

William Shakespeare avea perfectă dreptate atunci când spunea: „Fii sincer faţă de propriul tău sine". Atunci când eşti sincer faţă de tine însuţi, este uşor să fii sincer şi cu ceilalţi.

Cred că ai înţeles cât de important este să fii vigilent în ceea ce priveşte exprimarea în cuvinte a sentimentelor şi gândurilor tale.

Apropo de cuvinte, expresiile ofensatoare şi şocante folosite frecvent în filme şi în emisiunile de televiziune şi de radio ar trebui să ne pună pe gânduri! De ce? Deoarece toate cuvintele dau naştere unor câmpuri mentale cu o putere foarte mare (de a face bine sau rău). La baza fiecărui cuvânt stă un gând, oricât de efemer ar părea el. Atunci când este exprimat în cuvinte, gândul devine mai puternic, întrucât vibraţia lui mentală este dublată de cea sonoră. De aceea, efectul lui este imediat şi foarte puternic asupra oamenilor. Cred că înţelegi acum cât de importantă este calitatea cuvintelor folosite.

Îţi mai aminteşti de perioada în care oamenii se exprimau adecvat, fără să recurgă la un limbaj atât de sordid şi de stupid (care este prevalent în societatea occidentală modernă)? O, ce bine ar fi dacă ne-am întoarce la un astfel de limbaj pur...

Iată câteva referinţe biblice care ne reamintesc cât de important este să fim conştienţi de fiecare cuvânt pe care îl rostim:

Proverbe 12:18

Cine vorbeşte în chip uşuratic, răneşte cu străpungerea unei săbii, dar limba înţelepţilor aduce vindecare.

Proverbe 13:2

Prin rodul gurii ai parte de bine, însă cei care înşeală au parte de violenţă.

Proverbe 13:3

Cine îşi păzeşte gura, îşi păzeşte sufletul; cine îşi deschide larg buzele, aleargă spre ruina lui.

Proverbe 16:24

Cuvintele prietenoase sunt ca un fagure de miere, dulci pentru suflet şi sănătoase pentru oase.

Proverbe 18:7

Gura nebunului îi aduce acestuia nimicirea şi buzele îi sunt o cursă pentru suflet.

Proverbe 18:21

Moartea şi viaţa sunt în puterea limbii; oricine o iubeşte, îi va mânca roadele.

Proverbe 21:23

Cine îşi păzeşte gura şi limba, îşi scuteşte sufletul de multe necazuri.

Efeseni 4:29

Nu lăsaţi cuvinte murdare să vă iasă din gură, ci cuvinte bune, pentru zidire, după cum este nevoie, ca să dea har celor care le aud.

Iacov 3:6

Limba este şi ea un foc, o lume de nedreptăţi. Ea este aceea dintre mădularele noastre care întinează tot trupul şi aruncă în foc cursul vieţii, fiind aprinsă de focul gheenei.

Iacov 3:8

Dar limba, niciun om nu o poate îmblânzi. Ea este un rău care nu se poate înfrâna, este plină de o otravă de moarte.

Iacov 3:10

Din aceeaşi gură ies şi binecuvântarea şi blestemul. Nu trebuie să fie aşa, fraţii mei!

Autor necunoscut:

„Absenţa sacralităţii indică sărăcia intelectului". Sentimentele dau naştere la gânduri. Gândurile dau naştere la cuvinte.

Dacă am înţelege pe deplin consecinţele cuvintelor asupra vieţii noastre şi asupra vieţilor celor din jur, noi ne-am propune cu siguranţă să schimbăm dramatic condiţiile din societatea în care trăim.

Capitolul 20

O existență mai armonioasă

În capitolul 2 am descris câteva legi naturale şi felul în care ne influențează acestea viața. Am învățat atunci că indiferent dacă le cunoaştem şi dacă le respectăm, noi suportăm consecințele fireşti ale acestor legi. Atunci când le respectăm, noi ne bucurăm de beneficiile lor şi de efectele lor pozitive asupra vieții noastre. În schimb, atunci când le încălcăm, noi suntem nevoiți să plătim oalele sparte (conform Legii Cauzei şi Efectului).

Potrivit acestor legi naturale (divine), fiecare sentiment afectează în mod deosebit o anumită parte corporală şi un anumit aspect al vieții noastre. Ori de câte ori suferim din cauza unei dureri fizice, mentale sau emoționale, aceasta reprezintă maniera corpului nostru de a ne atrage atenția asupra unui dezechilibru din viața noastră sau asupra unei dizarmonii la nivelul energiilor corpului nostru. Organismul ne atrage atenția că nu mai suntem la unison cu legile divine sau ale naturii. Dumnezeu ne vorbeşte astfel prin intermediul corpului nostru. Ori de câte ori încălcăm o lege naturală – de pildă, prin cramponarea de un resentiment sau prin refuzul de a ierta pe cineva – este posibil să avem probleme cu rinichii.

Iată ce spunea acum 40 de ani Franz Alexander, părintele medicinii psihosomatice: „Există nenumărate dovezi care atestă că aşa cum anumite microorganisme patologice au o afinitate specifică pentru anumite organisme, la fel, conflictele emoţionale au mecanisme specifice prin care tind să afecteze anumite organe interne" (din cartea *Iubire, medicină şi miracole,* de dr. Bernie Siegel).

Fiecare emoţie conduce la secreţia unui hormon diferit. Spre exemplu, în cazul *fricii pentru viaţa noastră* şi al *reacţiei de tip „luptă sau fugi"*, organismul secretă în sânge hormonul ACTH, pentru a ne ajuta astfel să facem faţă provocării cu care ne confruntăm. El ne îndeamnă astfel la acţiune pentru a ne salva viaţa. Cercetările au indicat de asemenea că lacrimile provocate de emoţii diferite au o compoziţie chimică diferită. Aşa se explică de ce plânsul ne provoacă senzaţii atât de variate, făcându-ne uneori să ne simţim atât de uşuraţi sau de bine. Contrar anumitor convingeri populare, lacrimile nu sunt neapărat ceva rău; de multe ori, ele sunt ceva extrem de bun pentru noi. Plânsul permite eliminarea stresului provocat de secreţia excesivă a anumitor substanţe chimice în organismul nostru, datorată anumitor sentimente particulare. De aceea, nu-ţi cere niciodată scuze dacă îţi vine să plângi. Ori de câte ori verşi lacrimi, tu aduci un serviciu stării tale de sănătate şi emoţiilor tale.

Substanţele chimice prezente în lacrimile tale în timpul unei emoţii particulare sunt prezente simultan şi în alte părţi ale corpului. Prelungirea indefinită a unui sentiment negativ poate cauza o secreţie continuă a acestor substanţe chimice, care va conduce mai devreme sau mai târziu la un dezechilibru chimic la nivelul întregului organism. La rândul lui, acest dezechilibru va conduce la boală. Şi totuşi, sentimentele şi emoţiile sunt absolut necesare în viaţa noastră. De pildă, ele ne ajută să supravieţuim. Problemele de sănătate (şi nu numai) pe care le experimentăm nu sunt legate de sentimentele propriu-zise, ci doar de reprimarea lor în subconştient, fără a le

rezolva. Aceste sentimente nerezolvate şi îngropate continuă să ne guverneze gândurile şi convingerile din celula întunecată în care le-am exilat.

O boală de ficat, un cancer, un diabet sau orice altă boală nu apare niciodată dintr-o pură întâmplare. În mod evident, legile care guvernează funcţionarea corectă a organismului au fost încălcate. Poate fi vorba de legea nutriţiei corecte, de legea întreţinerii fizice a corpului, de legile gândirii corecte, de legile sentimentelor potrivite sau de legea „nu-i face altuia ce nu doreşti să ţi se facă ţie". Indiferent de ce problemă suferi, aceasta a apărut din cauză că ai încălcat o anumită lege, fapt care a provocat un dezechilibru şi o vibraţie dizarmonioasă în interiorul organismului tău.

În cartea sa, *Vindecarea cuantică,* dr. Chopra explică astfel acest principiu:

> Mulţi oameni cred şi la ora actuală că sistemul nervos funcţionează electric, la fel ca un sistem de telegraf, întrucât până acum 15 ani acest lucru îl afirmau manualele de medicină. Prin anii 70 a început însă o serie de descoperiri importante, referitoare la o nouă categorie de substanţe chimice, numite neurotransmiţători. După cum afirmă şi numele lor, aceste substanţe chimice transmit impulsurile nervoase. Ele acţionează în corpul nostru ca nişte „molecule ale comunicării", care le permit celulelor creierului să comunice cu restul organismului.
>
> Neurotransmiţătorii sunt acei alergători care fac ştafeta între creier şi celelalte organe ale corpului, cărora le transmit emoţiile, dorinţele, amintirile, intuiţiile şi visele noastre. Niciunul din aceste evenimente nu se limitează doar la creier. În mod similar, niciunul nu este strict mental, ci poate fi codificat inclusiv într-un mesaj chimic. Neurotransmiţătorii influenţează viaţa fiecărei celule. Ei însoţesc fiecare gând, şi fără ei gândurile nu ar putea exista. De fapt, gândirea este un fel de chimie a creierului, care generează o cascadă de reacţii în interiorul corpului.

Dr. Chopra continuă astfel:

... mintea şi corpul sunt două universuri paralele. Tot ce se petrece în universul mental lasă urme în universul fizic... Corpul uman este imaginea fizică în planul tridimensional al gândurilor fiinţei umane. Noi nu ne percepem corpurile ca nişte gânduri proiectate pentru simplul motiv că nu observăm foarte multe din schimbările fizice pe care le produc gândurile noastre. Acestea presupun modificări infime la nivelul chimiei celulelor noastre, al temperaturii corpului, al sarcinilor electrice, al presiunii sanguine şi aşa mai departe, pe care atenţia noastră grosieră nu le poate înregistra. Cu siguranţă însă, corpul nostru reflectă fiecare eveniment care se petrece în mintea noastră. Nimic nu se poate întâmpla în plan mental fără a pune în mişcare întregul corp.

Descoperirile de ultimă oră din domeniul neurobiologiei aduc noi dovezi în privinţa paralelismului dinte corp şi minte. Când cercetătorii au căutat mai departe, dincolo de sistemul nervos şi de cel imunitar, ei au descoperit aceleaşi neuropeptide şi aceiaşi transmiţători inclusiv în alte organe, cum ar fi intestinele, rinichii, stomacul şi inima. Ei se aşteaptă de asemenea să îi găsească inclusiv în alte părţi. Asta înseamnă că rinichii tăi pot ‚gândi', în sensul că pot produce aceleaşi neuropeptide ca şi cele produse de creier. Aceste substanţe reprezintă întrebări care aşteaptă răspunsuri, exprimate în limbajul universului chimic. Dacă am cunoaşte întregul dicţionar, şi nu doar câteva cuvinte, noi am descoperi probabil că celulele noastre vorbesc la fel de fluent ca şi noi.

Dr. Candace Pert, una dintre cele mai progresiste cercetătoare în domeniul chimiei creierului, directoare a Diviziei pentru Biochimia Creierului de la Institutul Naţional pentru Sănătate Mentală, consideră că sistemul minte-corp nu este altceva decât o reţea de informaţii. Dr. Pert consideră că mintea nu poate fi separată de corp, motiv pentru care preferă

să folosească un singur cuvânt pentru amândoi termenii: MINTECORP.

Dr. Chopra continuă astfel: „La ora actuală, s-a demonstrat dincolo de orice tăgadă că aceleaşi substanţe neurochimice influenţează întregul ansamblu minte-corp. Totul se leagă la nivelul neuropeptidelor; de aceea, separarea acestor domenii este pur şi simplu anti-ştiinţifică". El afirmă de asemenea că cerebelul uman îşi converteşte gândurile în mii de substanţe chimice în fiecare secundă. Singura problemă care rămâne de lămurit este dacă aceste substanţe pe care le producem în permanenţă sunt benefice sau dăunătoare pentru organismul nostru. Cu toţii ar trebui să ne punem această întrebare.

O altă întrebare, încă şi mai semnificativă, pe care trebuie să ne-o punem, este: „Doresc eu să îmi schimb tiparul vieţii mele?" Dacă răspunsul este afirmativ, este întru totul posibil să ne schimbăm întreaga viaţă! Noi ne PUTEM controla viaţa, dacă vom deveni mai conştienţi de sentimentele şi de gândurile noastre şi dacă vom folosi acest nou *instrument*, „Scenariul", pentru a le transforma. În acest fel, noi PUTEM schimba cauzele *indezirabile* din viaţa noastră şi PUTEM atrage efectele dorite. NOI suntem singurii de care depinde felul în care se derulează fiecare zi din viaţa noastră. NOI suntem stăpânii destinului nostru.

Acum dispui de „Scenariu", de acest instrument care îţi permite să îţi schimbi vibraţiile dizarmonioase în vibraţii mai armonioase. Procesul poate fi mult facilitat dacă vei ţine cont de următoarele reguli:

1. Consumă numai alimente hrănitoare: carbohidraţi complecşi, fructe, legume şi cereale integrale. Redu cantităţile de grăsime şi carbohidraţii foarte rafinaţi. Evită alimentaţia excesivă.
2. Bea cât mai multă apă: cel puţin opt pahare pe zi.
3. Fă exerciţii fizice cel puţin de patru ori pe săptămână, câte 20-30 de minute pe zi.

4. Asigură-ți o sursă bună de minerale. Aceste substanțe sunt catalizatoarele spiritului, transformându-se în electroliți (substanțe care permit transferul curentului electric).
5. Elimină substanțele străine sau nocive din corpul tău: alcoolul, drogurile, tutunul etc.

De ce sunt importante aceste linii directoare? Fiecare celulă din organismul nostru funcționează ca o uzină electrică în miniatură. ADN-ul reprezintă inteligența corpului, adică receptorul luminii sau cel care controlează uzina electrică (celula).

În circumstanțe normale, dacă celula primește combustibili sau substanțe aflate în armonie cu natura-mamă, receptorul luminii (ADN-ul) acceptă această energie pozitivă, o sintetizează și continuă să producă energii vitale absolut necesare vieții, folosindu-se de acești combustibili armonioși pe care îi primește. Celula (uzina electrică) reacționează astfel pozitiv și continuă să opereze la potențialul ei maxim.

Dacă persoana consumă alcool, tutun, droguri, sau alte substanțe nocive pentru organism, la nivelul ADN-ului celular apare o stare de confuzie, întrucât aceste substanțe nu sunt în armonie sau compatibile cu celula. Încetul cu încetul, datorită acestei incompatibilități, de fiecare dată când aceste energii negative sunt folosite de corp, ele blochează receptorii luminii din ADN, provocând o stare de confuzie și de întuneric la acest nivel. În cele din urmă, după ce acest proces este repetat de nenumărate ori, ADN-ul acceptă întunericul și uită complet de amintirea perfecțiunii sale. Sistemul electric al celulei începe să funcționeze astfel într-o manieră haotică. Dacă multiplicăm acest proces cu numărul tuturor celulelor din organism, obținem imaginea unui edificiu complex care funcționează din ce în ce mai haotic și în care predomină dezorganizarea.

Motivul pentru care trebuie să cultivăm numai gânduri şi sentimente pozitive, să rostim numai cuvinte pozitive şi să consumăm numai alimente hrănitoare este acelaşi. Uzina electrică a corpului nostru trebuie aprovizionată cu o energie corespunzătoare pentru a accepta informaţiile corecte şi lumina.

Dacă vei ţine cont de cele cinci principii enumerate mai sus, integrându-le în viaţa ta zilnică, şi dacă îţi vei prelucra sentimentele cu ajutorul dialogului interior, tu îţi vei putea aduce corpul într-o stare mai echilibrată şi mai armonioasă, accelerând astfel eficienţa lui.

Dacă ai adoptat deja un program de exerciţii fizice şi dacă ai trecut la un regim alimentar corect, ai constatat probabil efectele pozitive ale acestor schimbări. Dacă vei începe să îţi prelucrezi inclusiv sentimentele, tu vei obţine astfel beneficii suplimentare, aducându-ţi corpul într-o stare încă şi mai echilibrată. Toate aceste principii cooperează pentru binele tău, adică pentru o stare existenţială mai fericită, mai sănătoasă şi mai armonioasă.

Oriunde te-ai afla în călătoria către starea de pace interioară, de echilibru personal şi de armonie, nu trebuie să uiţi că tu eşti o fiinţă multidimensională. Dacă te vei implica în eliminarea sentimentelor tale negative şi a blocajelor care rezultă din ele, tu îţi vei vindeca aspectele emoţionale şi spirituale ale fiinţei tale, facilitând astfel inclusiv vindecarea aspectelor fizice, mentale şi sociale ale existenţei tale. Procesul de vindecare care se va produce automat în fiecare domeniu al vieţii tale prin simpla concentrare asupra rezolvării sentimentelor tale te va apropia din ce în ce mai mult de idealul suprem al bunăstării, al integrităţii şi al echilibrului.

Fă tot ce îţi stă în puteri pentru a avansa de-a lungul drumului către integritate (perfecţiune). Foloseşte-te de toate instrumentele care îţi stau la dispoziţie pentru a-ţi schimba viaţa în bine: de alimente, de suplimentele alimentare, de

exerciţii fizice şi de o muzică frumoasă. Da, muzica este extrem de importantă. Din păcate, nu avem timp în această carte să ne ocupăm de ea. Este suficient să spunem că merită să asculţi numai melodii care îţi transmit o stare de pace şi de linişte sufletească, susţinând astfel eforturile tale combinate din celelalte domenii. De asemenea, poartă şi înconjoară-te de culori cât mai sublime (nici de acest subiect nu avem timp să ne ocupăm în această carte).

Capitolul 21

Eliberarea sufletului

Atunci când venim în această lume, noi suntem binecuvântaţi cu o *putere personală* înnăscută. Unii oameni asociază termenul de *putere* cu ceva negativ, dar noi vom folosi acest concept în sensul definiţiei date de dicţionar, aceea de: „capacitate de a acţiona. Potenţial. Forţă care generează efecte".

De felul în care optăm să ne folosim această *putere* – această aptitudine care ne poate ajuta să ne împlinim propriul geniu – depind capacitatea noastră de a funcţiona în viaţă, efectele din viaţa noastră şi simţul bunăstării de care ne bucurăm (sau nu). Aplicarea sau folosirea acestei *puteri* este influenţată de SENTIMENTELE, GÂNDURILE şi EMOŢIILE noastre.

Atunci când ne folosim puterea personală în acord cu legile universului, noi ne-o *păstrăm* şi ne-o amplificăm. Atunci când încălcăm o lege universală sau atunci când permitem altor persoane să ne uzurpeze sau să ne fure această putere, noi o pierdem şi rămânem handicapaţi, schilodiţi şi neputincioşi. Altfel spus, devenim neajutoraţi şi nu ne mai bucurăm de efectele şi de rezultatele dorite.

Îngăduie-mi să îţi dau un exemplu, pentru a ilustra mai bine ce doresc să spun: un cuplu participa odată la un seminar

în care erau examinate anumite probleme personale extrem de profunde, în speranța că își va rezolva astfel o parte din propriile sale probleme. La un moment dat, soțul i-a propus soției să participe la o psihodramă (jucarea unui rol) care să o ajute să descopere care erau convingerile ei profunde într-un anumit domeniu de viață. Femeia nu dorea să participe la acest exercițiu, deși își dădea perfect seama că beneficiile pe care le-ar fi putut obține în urma lui ar fi fost considerabile.

Bărbatul a insistat. După o rezistență foarte aprigă, femeia a cedat, dar i-a spus soțului ei următoarele cuvinte: „Bine, voi face acest lucru, dar vreau să înțelegi că NU îl fac pentru că așa dorești tu, ci pentru că aceasta este DECIZIA mea. Îmi dau seama că exercițiul îmi va aduce beneficii foarte mari, așa că sunt dispusă să îl practic pentru că ÎMI DORESC aceste beneficii... și nu pentru alt motiv!" Ea și-a păstrat astfel puterea personală, luând decizia conștientă de a practica exercițiul în scopul creșterii spirituale, deși știa că nu se va simți confortabil în timpul lui. Aceasta a fost alegerea ei, și tocmai de aceea și-a păstrat puterea personală.

Cum încălcăm noi legile universale, pierzându-ne astfel puterea personală, prin acțiunile noastre zilnice? Noi încălcăm aceste legi ori de câte ori îi permitem unei alte persoane să intervină în viața noastră, să ne controleze și să ne manipuleze împotriva voinței noastre, dar și atunci când intervenim noi înșine în viața unei alte persoane, încercând să o controlăm și să o manipulăm împotriva voinței sale, caz în care îi răpim puterea personală, împiedicând-o să fie ceea ce își dorește să fie și să își învețe lecțiile pentru care a venit în această lume.

De câte ori nu ți s-a întâmplat să îți impui *voința ta* asupra copilului tău? Acesta este unul din cele mai rele lucruri pe care le putem face unui copil (dar și unui adult). Ori de câte ori copilul trebuie să renunțe la *voința lui* în favoarea voinței părintelui său, o parte din sufletul lui se simte violat. Este adevărat că cei mici trebuie să învețe să fie ascultători, dar dacă te afli într-o

situaţie care se transformă într-o luptă pentru putere şi simţi nevoia oarbă să obţii CU ORICE PREŢ controlul, poţi fi absolut sigur că nimeni nu va avea de câştigat în urma acestei bătălii, chiar dacă îi vei înfrânge voinţa copilului. Acelaşi lucru se întâmplă şi atunci când doi soţi (sau un angajat şi angajatorul său, ori un profesor şi elevul lui etc.) sunt implicaţi într-o luptă pentru putere. Ori de câte ori calci în picioare *voinţa* unei alte persoane, tu îi răpeşti puterea personală, care este cel mai valoros dar cu care a venit în această lume. Într-un fel, este ca şi cum l-ai priva de sufletul lui. Devastarea pe care o produce acest proces în sufletul lui şi cicatricele care îi rămân pe viaţă nu pot fi practic măsurate.

După părerea mea, atunci când o persoană este violată fizic sau emoţional, se întâmplă exact acelaşi lucru: *voinţa* sa îi este încălcată flagrant. Acesta este unul din principalele motive pentru care victimele violurilor se vindecă atât de greu. Ele nu ştiu cum să îşi recupereze *voinţa* după ce aceasta le-a fost luată cu forţa.

Există de asemenea grupuri sau rase întregi care trăiesc acest fenomen la nivel colectiv. Este suficient să analizăm istoria pentru a constata că au existat milioane de oameni care au fost capturaţi, torturaţi, forţaţi cu pistolul la tâmplă să renunţe la *voinţa* lor şi să accepte *voinţa* altor persoane. Câtă inumanitate! Probabil că aceste tratamente explică parţial ura şi prejudecăţile care sunt atât de răspândite la ora actuală. Câte suflete nu strigă din mormintele lor, cerând să li se facă dreptate? Cum ar fi posibilă vindecarea în astfel de cazuri? Dacă eşti un descendent al acestor victime, pune-te în locul lor şi încearcă să simţi ce au simţit ele; apoi aplică „Scenariul" pentru aceste sentimente. Rezultatele te-ar putea surprinde. Într-un fel, ai putea spune că participi la vindecarea acestor suflete, şi implicit a întregii umanităţi.

Când omul rămâne fără *voinţa* sa, el devine ca o barcă ce pluteşte fără cârmă pe ocean, în voia valurilor. El continuă

să funcţioneze, dar nu mai urmează direcţia pe care simţea că trebuie să o urmeze pe vremea când dispunea de *voinţa* sa intactă.

Dacă simţi că cineva ţi-a răpit *voinţa*, recuperează-ţi-o! Aplică „Scenariul". Începe cu afirmaţia: „Dragul meu spirit, te rog să localizezi originea sentimentelor care au apărut în fiinţa mea atunci când am acceptat la nivel subconştient să îmi cedez puterea personală". Continuă apoi cu restul „Scenariului" şi la sfârşit spune: „Optez pentru a-mi recupera *voinţa*. Iert persoana care mi-a răpit *voinţa*. Mă iert pe mine însumi pentru că am permis ca acest lucru să se întâmple. Îmi recuperez acum *voinţa* şi mă simt profund recunoscător. Optez pentru ca începând din această zi să îmi folosesc integral propria *voinţă*. Îi permit acum sufletului meu să îşi recupereze integral *voinţa* şi să se folosească plenar de ea". Apoi încheie „Scenariul" în maniera obişnuită.

Nu ai cunoscut niciodată părinţi convinşi că trebuie să controleze viaţa copilului lor inclusiv după ce acesta a părăsit casa părintească şi s-a stabilit la casa sa? Personal, am cunoscut odată un tânăr pe nume David, care se considera un fiu foarte ascultător şi supus, gata oricând să le facă pe plac părinţilor săi. Iubirea şi acceptarea acestora pentru el erau în schimb cât se poate de condiţionate (adică îl iubeau şi îl acceptau NUMAI DACĂ făcea ce îi spuneau ei), dar el era educat să le urmeze întotdeauna instrucţiunile pentru a se bucura de iubirea şi de acceptarea lor. David era foarte cooperant, făcând întotdeauna ceea ce îi cereau părinţii săi, de la şcoală şi carieră şi până la celelalte domenii ale vieţii. Din când în când avea crize de anxietate, dar în general era un tânăr cât se poate de plăcut.

Una din caracteristicile sale care m-a intrigat de la bun început era faptul că se bâlbâia, nu tot timpul, ci doar ocazional. Acest lucru devenea cu deosebire evident atunci când vorbea cu părinţii săi la telefon sau când era foarte entuziasmat. Nu am putut să nu mă întreb dacă bâlbâiala lui David nu era

cumva declanşată de anxietatea provocată de dorinţa sa de a le face pe plac părinţilor săi. Mai târziu, aveam să aflu că una din cauzele emoţionale ale bâlbâielii este „faptul că doreşti să protestezi, dar nu îndrăzneşti".

Într-un final, a venit şi momentul în care David şi-a luat viaţa în propriile mâini şi şi-a asumat în totalitate independenţa. El a refuzat să asculte de voinţa părinţilor săi într-o chestiune importantă. Aceştia aproape că l-au dezmoştenit şi nu i-au mai vorbit timp de un an. La început, el s-a simţit extrem de confuz, întrucât, pentru prima dată în viaţa lui, trebuia să ia singur decizii, fără nicio direcţionare din partea părinţilor săi.

A fost fascinant pentru mine să îl privesc pe David cum îşi descoperă propria identitate. Cu ajutorul unui prieten care i-a permis să fie în totalitate el însuşi, fără să-i impună niciun fel de condiţii (acceptare necondiţionată), David a început să îşi dea seama că dispune de capacităţi şi de talente unice. Pe măsură ce a început să câştige încredere în capacitatea sa de a lua decizii corecte, el şi-a asumat înapoi puterea personală, nemaipermiţând nimănui să îi conducă viaţa! În cele din urmă, a reuşit să îşi vindece complet bâlbâiala şi s-a descurcat admirabil în toate domeniile. Până şi părinţii săi au fost nevoiţi să recunoască faptul că David îşi poate guverna singur viaţa, cu înţelepciune, aşa că la ora actuală îi recunosc individualitatea.

O altă modalitate de a încălca legile divine şi de a ne ceda puterea personală constă în a le permite altor persoane să ne înfurie, să ne irite, să ne facă să simţim o stare de amărăciune, de resentiment, sau orice alt sentiment negativ. De altfel, toate sentimentele de care *ne cramponăm* şi pe care nu le rezolvăm conduc la o pierdere mai mare sau mai mică a puterii noastre personale. Unde dispare această putere?

Unii oameni şi-o cedează simţindu-se responsabili pentru menţinerea păcii *cu orice preţ;* de regulă, acest preţ este chiar *puterea* lor personală. Ei sfârşesc prin a-şi reprima şi prin a-şi

îngropa propriile sentimente, cu scopul de a păstra pacea, în loc să spună ce au pe suflet, într-o manieră deschisă, matură, neacuzatoare şi neameninţătoare.

Ca să poţi comunica în acest fel, de regulă trebuie să te confrunţi cu tine însuţi şi să monitorizezi ce simţi. Numai în acest fel poţi deveni un expert în *limbajul sentimentelor,* care este cel mai dificil şi mai neînţeles limbaj de pe suprafaţa pământului. Şi totuşi, noi trebuie să comunicăm!

Atunci când se văd nevoiţi să se exprime într-o situaţie de confruntare, cei mai mulţi dintre oameni îşi manifestă sentimentele de ostilitate, de mânie, de amărăciune, de orgoliu, de resentiment sau de supunere. Din păcate, ei nu înţeleg motivaţiile care stau la baza comportamentului lor. Încercând să exprime ceea ce simt, ei spun primul lucru care le trece prin minte. Abia atunci ies la suprafaţă multe din sentimentele pe care nu au reuşit niciodată să le transmită într-o manieră adecvată sau corectă.

Din păcate, persoana care îi ascultă are propriile sale percepţii legate de situaţia în cauză, aşa că poate gândi ceva de genul: „Cineva trebuie să câştige şi cineva trebuie să piardă în toată povestea asta (nevoia de a avea *dreptate),* şi pentru Dumnezeu, nu eu voi fi cel care va pierde!", sau „Nu am de gând să cedez".

În mod regretabil, noi suntem atât de ocupaţi cu încercarea de a ne transmite propriul punct de vedere persoanei cu care discutăm, astfel încât să înţeleagă ce simţim cu adevărat, încât nu mai avem timp să îi ascultăm şi punctul ei de vedere. De cele mai multe ori, cealaltă persoană procedează exact la fel, aşa că rareori putem vorbi de o comunicare reală între oameni.

Dacă am avea dorinţa reală de a ieşi din acest impas, noi am cultiva atitudinea care *nu învinovăţeşte* şi *nu critică,* oferindu-le celorlalţi iubirea noastră necondiţionată şi înţelegerea noastră în toate circumstanţele. I-am asculta cu interes, într-o stare de pace şi de calm interior, şi ne-am pune în pielea lor, pentru

a-i înţelege mai bine. Pe scurt, am face tot ce ne stă în puteri pentru a percepe lucrurile din perspectiva lor.

Unul dintre cele mai mari beneficii de care ne putem bucura atunci când comunicăm din perspectiva iubirii şi a înţelegerii – nu a judecăţii critice şi a acuzării – este păstrarea puterii noastre personale. În acelaşi timp, le-am permite şi celorlalţi să îşi păstreze propria putere personală.

Atunci când ne implicăm foarte tare într-o discuţie (o ceartă, o neînţelegere, o controversă), focalizându-ne întreaga energie în *dorinţa de a câştiga cu orice preţ*, noi ne cedăm practic puterea personală chestiunii pe care o susţinem. Fără să vrem, ne trezim astfel complet înlănţuiţi. Dacă persoana cu care combatem obţine victoria împotriva noastră şi ne simţim înfrânţi, puterea noastră personală scade şi mai mult.

Dacă nu dorim ca acest lucru să se întâmple, noi trebuie să ne *detaşăm* de problema respectivă şi de sentimentele implicate în ea. De pildă, ne putem întreba: „La urma urmelor, ce contează?"

Dacă simţim că am câştigat controversa, dar interlocutorul nostru se simte înfrânt, putem spune că i-am răpit acestuia puterea personală. Atunci când o situaţie negativă nu este rezolvată de amândoi participanţii implicaţi, energia creată de situaţie continuă să fie foarte agitată, afectându-i în egală măsură pe amândoi şi împiedicându-le progresul.

Această energie face parte integrantă din câmpul energetic al ambilor participanţi, dând naştere unei bariere cât se poate de concrete între ei, lucru demonstrat cu ajutorul fotografiilor Kirlian şi ilustrat în cartea *Corpul electric*, de Thelma Moss.

Energia negativă creată de acest tip de situaţii îi conectează pe cei doi oameni. Este ca şi cum fiecare dintre ei ar trage de capătul unei frânghii, fiind incapabil să îi dea drumul. Această energie negativă nu îi părăseşte niciodată, unindu-i ca o coardă groasă, având la mijloc o barieră rigidă. Ea îi împiedică să îşi prelucreze sentimentele şi să se elibereze de ele, continuându-şi astfel progresul.

Mai mult, această energie negativă le influenţează aura, contribuind direct la negativitatea şi confuzia care le blochează accesul la tot ce este mai bun în viaţă şi împiedicându-i să avanseze. Din cauza acestui schimb energetic negativ, puterea personală a amândurora este secătuită.

Dacă ai avut de-a lungul vieţii mai multe astfel de altercaţii cu diferite persoane care au rămas nerezolvate, puterea ta personală a continuat să scadă încontinuu. Cred că acum ai înţeles mai limpede de ce este atât de important să îţi rezolvi sentimentele negative generate de problemele pe care le-ai avut vreodată cu alte persoane. La urma urmelor, nu cred că îţi doreşti să operezi cu o putere personală secătuită...

Cum poţi realiza acest lucru? Prelucrează-ţi problemele nerezolvate pe care le-ai avut cu alte persoane de îndată ce acestea îţi apar în minte, folosindu-te de „Scenariu". Resentimentele, ostilitatea, animozitatea, mânia, amărăciunea şi orgoliul sunt principalii duşmani care te împiedică să te simţi fericit şi împlinit, sau să reuşeşti în ceea ce îţi propui. Dacă aceste sentimente nu au fost rezolvate, ele rămân îngropate adânc în interiorul subconştientului tău, de unde te influenţează, indiferent dacă îţi dai sau nu seama de acest lucru. Chiar dacă nu au provocat încă daune ireparabile în viaţa ta, mai devreme sau mai târziu vor face cu siguranţă acest lucru. Nu te limita numai la prelucrarea sentimentelor enumerate mai sus (resentimente, ostilitate, animozitate, mânie, amărăciune şi orgoliu). Descoperă toate sentimentele negative din fiinţa ta.

Deşi mulţi oameni cred că îşi doresc să opereze cu întreaga lor putere personală, adeseori ei le permit resentimentelor, amărăciunii sau orgoliului lor natural să interfereze cu această dorinţă. Dacă ţi se pare că ai fost tratat nedrept sau că cineva ţi-a făcut un rău şi nu ai putut face nimic, nu lăsa amărăciunea să ţi se insinueze în suflet. Cu cât situaţia rămâne mai mult timp nerezolvată, cu atât mai amare vor deveni resentimentele

tale, care vor acumula astfel din ce în ce mai multă energie negativă. Mai devreme sau mai târziu, această energie ar putea deveni obsesivă, devorându-te în întregime. Altfel spus, ea ar putea ajunge să îţi motiveze toate gândurile şi toate acţiunile (situaţie absolut dramatică).

Tu ce ai prefera dacă te-ai afla într-o asemenea situaţie: să te cramponezi la infinit de această energie negativă a resentimentelor sau a amărăciunii create de persoana în cauză (aşa cum vezi tu problema), sau să te duci la persoana respectivă şi să te împaci cu ea, neutralizând astfel energia negativă?

Unii oameni consideră că ultima alternativă reprezintă un semn de slăbiciune. De fapt, ei nu fac decât să adauge *orgoliul* la resentimentele şi la amărăciunea lor. *Orgoliul* poate fi atât de mare la unii oameni încât ei ar prefera SĂ MOARĂ decât să îşi ceară sau să îşi ofere iertarea persoanei pe care au ofensat-o sau care i-a ofensat. La ce conduce această atitudine? Doar la o cantitate enormă de negativitate, care îi împiedică să crească din punct de vedere spiritual şi care atrage asupra lor tot felul de nenorociri.

Din acest punct de vedere, *orgoliul* denotă şi un complex de superioritate. Adeseori, el creează un adevărat zid între părinţi şi copii, între fraţi şi surori, între mătuşi şi unchi, între nepoţi şi nepoate, între veri, prieteni, angajaţi şi angajatori, între colegii de muncă etc. Pe scurt, astfel de ziduri sunt create în toate tipurile de relaţii interumane. Şi totuşi, foarte mulţi oameni ALEG să trăiască în acest fel. Adeseori, orgoliul îi desparte pe cei dragi timp de ani de zile, creând animozităţi care se păstrează de-a lungul mai multor generaţii. Şi totul pentru ce? Pentru a avea *DREPTATE?* Pentru a-ţi satisface EGOUL? În realitate, tu nu faci decât să îţi autosabotezi viaţa. Gândeşte-te la toţi anii pierduţi, la bucuria şi fericirea de care nu ai avut parte din această cauză, la dispariţia stării de pace interioară, la sentimentul de neîmplinire...

Sentimentele negative de orice fel, direcționate conștient sau inconștient către tine însuți sau către alte persoane, trebuie rezolvate pe loc. „Iertarea necondiționată totală" și „iubirea necondiționată" sunt probabil cei mai puternici solvenți ai sentimentelor negative, care nu numai că le dizolvă pe acestea, dar le și înlocuiesc cu sentimente pozitive. De aceea, folosește cât mai frecvent aceste expresii atunci când aplici „Scenariul".

Amplifică-ți luciditatea în toate domeniile vieții. Cu cât vei deveni mai conștient de ceea ce simți, de ceea ce gândești, de ceea ce spui și de ceea ce faci, cu atât mai concrete vor fi rezultatele pozitive pe care le vei obține în viața ta. Văzând aceste rezultate, tu vei începe să apreciezi din ce în ce mai mult importanța sentimentelor, gândurilor, cuvintelor și acțiunilor tale pentru bunăstarea ta. Sentimentele și gândurile tale îți pot aduce bucurie și pace, sau suferință și nefericire. Partea cea mai frumoasă este că... *alegerea* îți aparține. Tot ce trebuie să faci în această direcție este să devii mai conștient.

Există numeroase referințe în Biblie care atestă importanța lucidității și conștientizării propriilor gânduri. Pasajul meu preferat este cel din 2 Corinteni 10:5: „Noi răstălmăcim raționamentele și orice înălțime care se ridică împotriva cunoașterii lui Dumnezeu; și orice gând îl facem rob ascultării de Christos".

Evită răstălmăcirile excesive la care te pot conduce propriile gânduri (lucru ilustrat într-unul din primele capitole ale acestei cărți, atunci când am descris ce se poate întâmpla dacă te cheamă șeful în biroul lui), și pune-ți gândurile la unison cu învățătura lui Iisus.

Vei constata astfel că cu cât vei deveni mai conștient și mai lucid în fața încercărilor prin care vei trece, considerându-le niște simple oportunități de a crește din punct de vedere spiritual (și implicit niște daruri), cu atât mai recunoscător te vei simți pentru ele, căci fără ajutorul lor ai fi stagnat și nu te-ai

fi putut maturiza. ADU MULŢUMIRI PENTRU TOT CEEA CE ŢI SE ÎNTÂMPLĂ, căci BUCURIA este întotdeauna precedată de RECUNOŞTINŢĂ. După cum spune Scriptura: „Omul a fost creat pentru a se bucura". Ai experimentat vreodată până acum o stare plenară de bucurie?

Dacă vei permite armoniei, echilibrului şi ordinii să pătrundă în viaţa ta prin transformarea vibraţiilor negative în vibraţii pozitive, bucuria şi armonia se vor revărsa plenar asupra vieţii tale. Practic, ele îţi stau tot timpul la îndemână. Fă un angajament faţă de tine însuţi să:

☐ 1. Devii lucid / conştient de sentimentele, gândurile, emoţiile, cuvintele şi acţiunile tale.
☐ 2. Renunţi pentru totdeauna la acuzaţii şi la judecăţi.
☐ 3. Renunţi pentru totdeauna la forţă şi la dorinţa de a controla.
☐ 4. Ierţi cu toată sinceritatea trecutul (pe toată lumea, inclusiv pe tine) şi să te detaşezi de el.
☐ 5. Îţi rezolvi toate resentimentele, amărăciunea şi orgoliul.
☐ 6. Iubeşti fără să pui nicio condiţie (inclusiv pe tine însuţi).
☐ 7. Recunoşti că tot ce există este perfect exact aşa cum este.
☐ 8. Accepţi responsabilitatea care îţi revine pentru propria ta viaţă.
☐ 9. Renunţi la orice fel de rezistenţă.
☐ 10. Renunţi la negare.
☐ 11. Oferi mulţumiri pentru TOT... să fii recunoscător inclusiv pentru dureri şi pentru încercări! (la urma urmelor, acestea îţi atrag atenţia că te afli într-o stare de dezechilibru)
☐ 12. Fii entuziasmat la gândul că îţi vei cunoaşte ADEVĂRATUL eu.
☐ 13. Utilizezi zilnic „Scenariul".
☐ 14. Te rogi ca Dumnezeu să te asiste în toate aceste demersuri.

Dacă vei face aceşti paşi către o viaţă mai împlinită şi mai satisfăcătoare, tu îţi vei recâştiga controlul asupra vieţii tale şi vei deveni *stăpânul* propriului destin, nu doar o simplă *victimă* a acestuia.

Dacă vei include toate aceste principii în viața ta de zi cu zi, vei realiza din ce în ce mai limpede că tu ai ÎNTR-ADEVĂR capacitatea de a comunica în limbajul sentimentelor, de a fi coerent în ceea ce simți, în ceea ce gândești, în ceea ce spui și în ceea ce faci. Tu ai ÎNTR-ADEVĂR capacitatea de a-ți schimba vibrațiile și de a-ți revela din nou amintirea propriei perfecțiuni, înregistrată la nivelul ADN-ului tău, astfel încât să poți funcționa în baza acestui tipar perfect al ființei tale. Tu ai ÎNTR-ADEVĂR capacitatea de a deveni *stăpânul* sufletului tău. Tu ÎȚI POȚI păstra puterea personală și te POȚI apropia din ce în ce mai mult de *Sursa* ta, fuzionând în cele din urmă cu ea.

Saltul *cuantic* pe care l-ai putea face astfel în viața ta va depinde de perseverența ta în căutarea conștiinței de sine. Marele secret al deschiderii acestei porți *cuantice* către toate schimbările pe care le dorești în viața ta este PERSEVERENȚA. Nu fii timid: folosește această „cheie" și deschide poarta.

Dacă ai avut vreodată dorința de a-ți aduce o contribuție la bunul mers al societății, ACEASTA este șansa ta.

Dacă vei deveni plenar conștient de sentimentele tale, schimbându-le pe cele negative cu altele pozitive, tu vei contribui direct la crearea unei societăți mai bune și mai drepte.

Dacă vei folosi „Scenariul" și vei obține rezultate pozitive, mi-ar face mare plăcere să îmi descrii experiențele tale. Până atunci, nu uita că te afli într-o călătorie, adică într-un proces continuu, care nu se sfârșește niciodată. Speranța mea este că aplicarea „Scenariului" în viața ta te va ajuta să îți îndeplinești toate dorințele și toate idealurile. Îți doresc din tot sufletul să îți îmbunătățești calitatea vieții, mai presus de cele mai nebunești vise ale tale din prezent.

Îți doresc să îți trezești plenar capacitatea de a vorbi în limbajul sentimentelor. Fie ca eforturile tale să îți reveleze **adevăratul tău Sine glorios.** Fie ca eforturile tale să fie răsplătite cu o stare de pace, de iubire, de bucurie, de succes și de împlinire absolută!

Rugăciunea Sfântului Francisc din Assissi

Doamne, fă din mine instrumentul păcii Tale.
Oriunde există ură, îngăduie-mi să semăn iubire.
Oriunde există răni sufleteşti, îngăduie-mi să semăn iertare.
Oriunde există îndoieli, îngăduie-mi să semăn credinţă.
Oriunde există disperare, îngăduie-mi să semăn speranţă.
Oriunde există întuneric, îngăduie-mi să semăn lumină.
O, Stăpâne Divin, îngăduie-mi să nu caut în primul rând propria mea alinare,
Ci să îi alin pe ceilalţi.
Îngăduie-mi să nu caut în primul rând înţelegerea mea de către ceilalţi,
Ci ca eu să îi înţeleg pe ei.
Îngăduie-mi să nu caut în primul rând să fiu iubit,
Ci să iubesc.
Căci noi ne naştem întru Viaţa Eternă
Atunci când dăruim, nu când primim,
Atunci când iertăm, nu când suntem iertaţi,
Atunci când murim [atunci când sinele nostru fals / egoul nostru moare].

Despre autoare

Karol K. Truman este o terapeută şi vindecătoare spirituală, care şi-a consacrat viaţa pentru a-i ajuta pe oameni să atingă o stare de armonie emoţională şi spirituală prin rezolvarea şi vindecarea „conflictelor interioare" care îi macină. În cartea ei, *Sentimentele îngropate de vii nu pier niciodată...* (vândută într-un tiraj de peste 150.000 de exemplare), ea descrie importanţa rezolvării sentimentelor „îngropate" şi ne prezintă conceptul de „Scenariu".

Doamna Truman este pianistă de scenă şi profesoară de muzică, predând pianul încă din adolescenţă, înainte de a se apuca de scris cărţi.

Cu 38 de ani în urmă, autoarea a început să îşi pună întrebarea: „DE CE?", în încercarea de a găsi cauza unei probleme de sănătate cu care se confrunta la acea dată. Aflată în căutarea răspunsului, ea a început un studiu aprofundat al nutriţiei şi al controlului greutăţii corporale. Mai târziu, ea a devenit conştientă de importanţa exerciţiilor fizice şi de rolul acestora în asigurarea bunăstării corporale şi psihice. Împreună cu soţul şi cu partenerii săi, ea a devenit o pionieră în domeniul industriei mini-trambulinelor elastice, pe care le-a produs şi le-a distribuit în întreaga lume. Prima ei carte, *cum să arăţi bine şi cum să te simţi grozav,* are ca subiect beneficiile săriturilor cu trambulina şi a fost publicată în anul 1983.

La un moment dat, Karol şi-a dat seama că starea de sănătate fizică depinde întru totul de starea de sănătate emoţională şi chiar spirituală. Când a realizat acest lucru, doamna Truman s-a implicat în studierea aprofundată a Legilor Cauzei şi Efectului, respectiv a principiilor care guvernează vindecarea şi creşterea prin transformare spirituală. În urma unor studii extinse şi exhaustive, ea a participat la numeroase conferinţe, cursuri şi seminarii.

SENTIMENTELE ÎNGROPATE DE VII NU PIER NICIODATĂ... reprezintă în bună măsură o compilaţie a răspunsurilor pe care le-a găsit în acea perioadă la întrebările pe care şi le-a pus.

În cea mai recentă carte a sa, *Vindecarea sentimentelor... din inima ta,* Karol ne împărtăşeşte cunoaşterea şi experienţa acumulate în urma seminariilor pe care le-a ţinut pe tema vindecării sentimentelor şi în urma consilierii a mii de persoane după publicarea primei sale cărţi pe această temă: *Sentimentele îngropate de vii nu pier niciodată...*

TITLURI

ADEVĂR DIVIN

COLECȚIA DEZVOLTARE PERSONALĂ

The Secret - Secretul *de Rhonda Byrne*

The Master Key System - Sistemul Maestrului *de Charles F. Haanel*

COLECȚIA INSPIRAȚIE DIVINĂ

Banii şi Legea Atracţiei *de Esther şi Jerry Hicks (Învăţăturile lui Abraham)*

Cere şi ţi se va da *de Esther şi Jerry Hicks (Învăţăturile lui Abraham)*

Manifestă-ţi Dorinţele *de Esther şi Jerry Hicks (Învăţăturile lui Abraham)*

SARA, cartea întâi *de Esther şi Jerry Hicks (Învăţăturile lui Abraham)*

COLECȚIA LUMEA ÎNGERILOR

Cum să ne auzim îngerii *de Doreen Virtue*

Îngeri 101 *de Doreen Virtue*

Mesaje de la Îngerii tăi Cărţi oracol *de Doreen Virtue*

Terapia cu îngeri *de Doreen Virtue şi Împaratia Îngerilor*

Vindecarea cu îngeri *de Doreen Virtue*

Colecția Masaru Emoto

Adevărata putere a apei

Forma iubirii

Mesajele ascunse din apă

Miracolul apei

Oracolul cristalelor de apă

Viaţa secretă a apei

Colecția Vindecare spirituală

Atingerea cuantică *de Richard Gordon*

Calea purtătorului de lumină *de Doreen Virtue*

Călătoria: un ghid excepţional pentru vindecarea vieţii tale şi eliberarea ta *de Brandon Bays*

CÂMPUL *de Lynne McTaggart*

Iertarea *de Gerald G. Jampolsky*

Ioan al Domnului *de Heather Cumming şi Karen Leffler*

Iubirea înseamnă renunţarea la frică *de Gerald G. Jampolsky*

Medicina Sufletului, Minţii şi Trupului *de Dr. Zhi Gang Sha*

Puterea este în interiorul tău *de Louise L. Hay*

Puterea vindecătoare a bolii (Boala ca drum) *de Thorwald Dethlefsen şi Ruediger Dahlke*

Răspunsul este simplu... *de Sonia CHOQUETTE*

Sentimentele îngropate de vii nu pier niciodată... *de Karol K. Truman*

Suflet şi Spirit *de Edgar Cayce*

Vindecare spirituală şi nemurire *de Patrick Drouot*

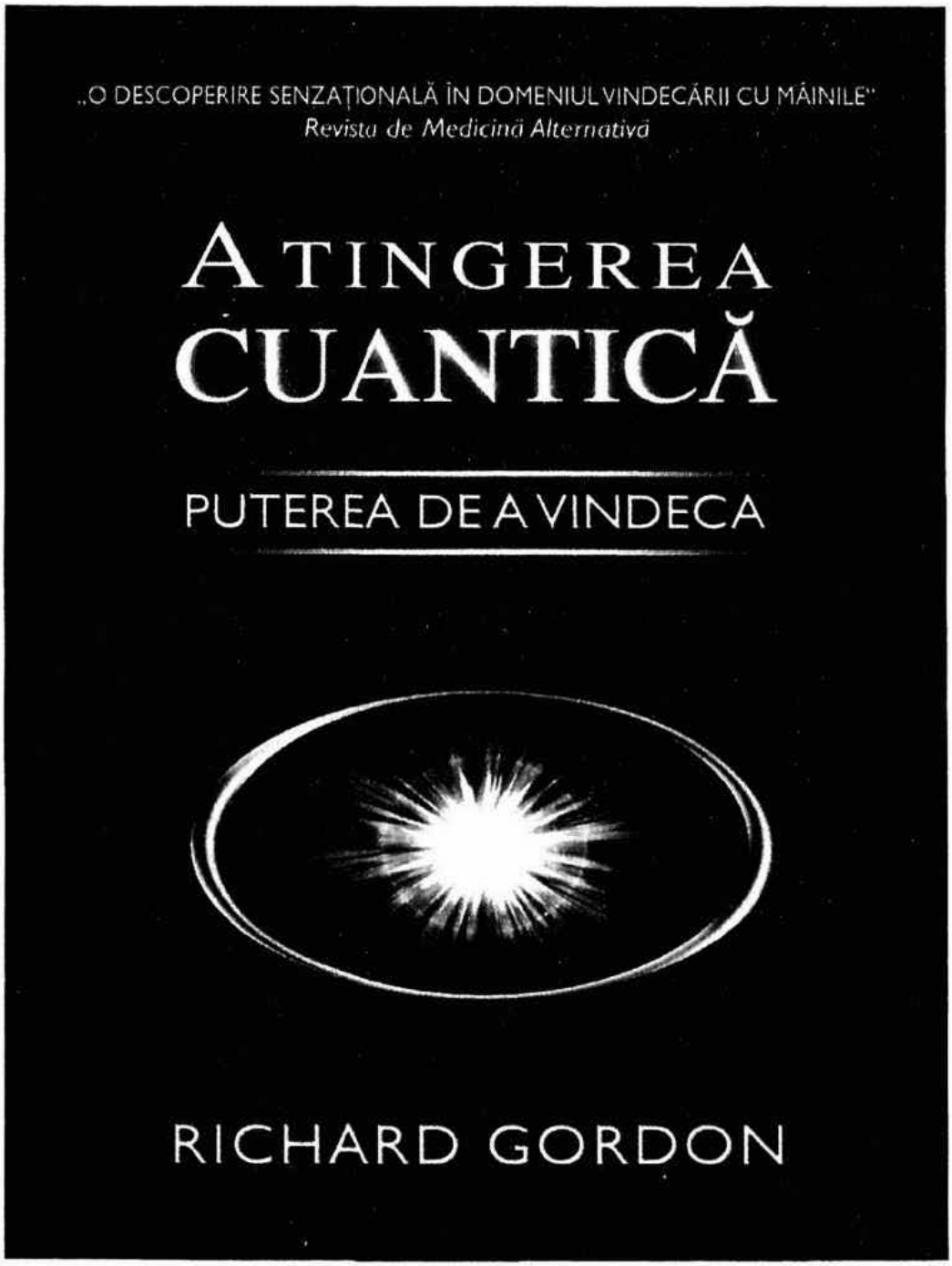
COLECȚIA VIAȚA DE DUPĂ MOARTE

Îmbrăţişată de lumină *de Betty J. Eadie*

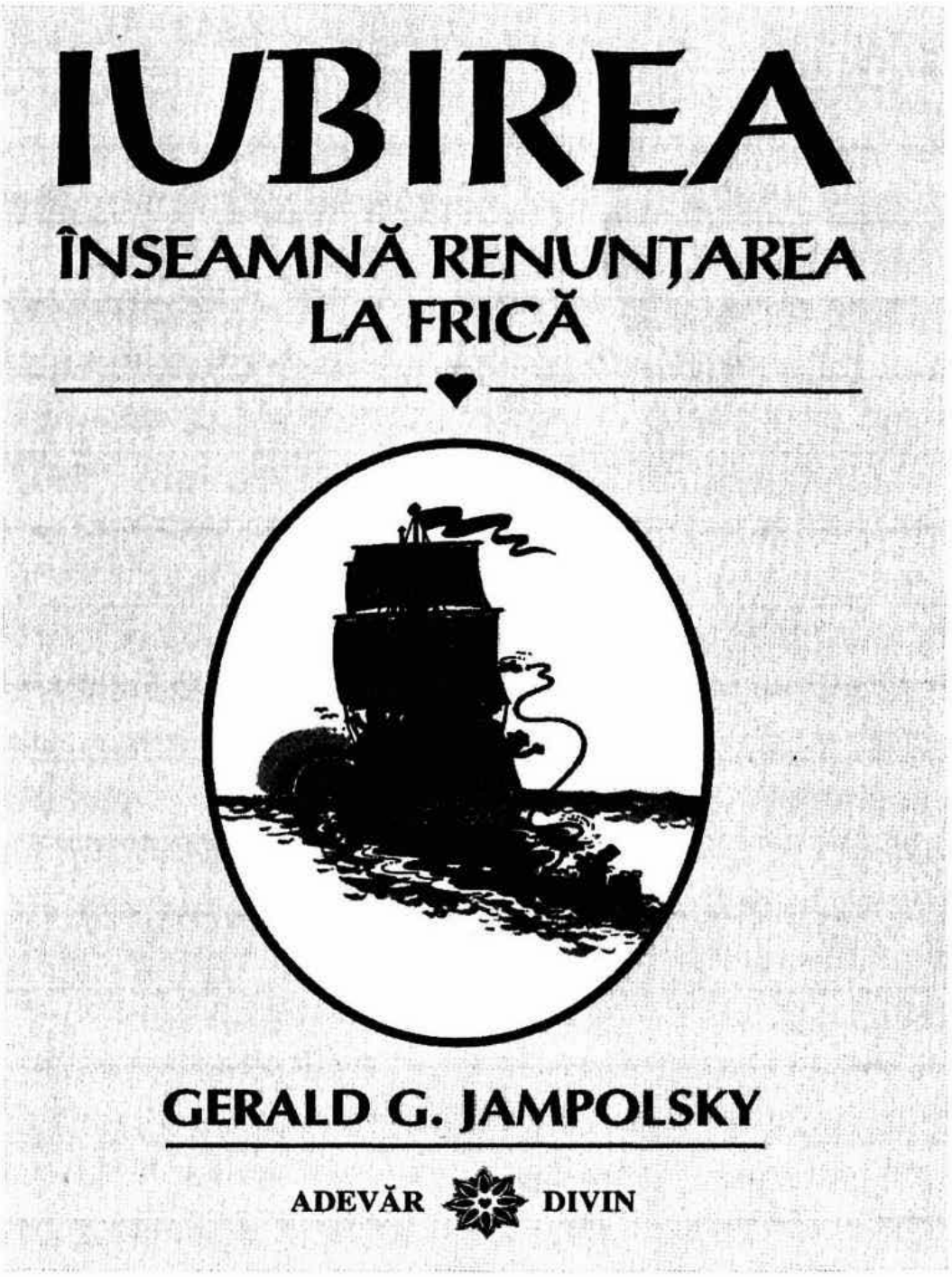
Mesaje de dincolo de moarte *de James van Praagh*

Informatiile de mai sus sunt raportate la luna octombrie 2009.

Editura ADEVĂR DIVIN vă recomandă
următoarele lucrări premiate:



Atingerea Cuantică reprezintă o revoluție majoră în domeniul vindecării cu mâinile. Ea nu reprezintă doar o descoperire extrem de profundă, ci și o aptitudine esențială pe care o avem cu toții.



Iubirea înseamnă renunţarea la frică a inspirat milioane de cititori să se vindece singuri prin aplicarea mesajului extrem de simplu, dar şi profund, descris în carte.